

مكتبة الماكروبيوتك

ميشيو كوشي

حَيَاةُ الْمَنْزِل

الغذاء والدواء



دالخيال









حَيَاتِيَّة الْمَنْزِل



حَيَاتِيَّةُ الْمَنْزَلِ

الغذاء والدواء

ميشيو كوشي



والخيل

MACROBIOTIC HOME REMEDIES

by Mishio Kushi

edited by Marc Van Cauwenberghe

صيدلية المنزل

الغذاء والدواء

تأليف: ميشيو كوشي

مارك فان كوفنبرغ

ترجمة: د. يوسف البدر

مراجعة وتصحيح: د. عصام المياس

حقوق الطبع محفوظة للنشر ©



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان بلوك ب طابق ٢، شارع الكويت

المشارف - بيروت - ٢٠٢٦ - ١٢٠٨

البنان - تليفون: ٠١١٠٠١٢٠٠٠٠٠٠٠٠

E-mail: alhayat@inco.com.lb

الانحراج والتشهير للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: ٢٠٠٧

طباعة: مطبعة شمس اخوان

العلاف: جنان خياز

التصوير: مازن مروش

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية، بما هي ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على شريط أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

مقدمة

تمهيد

فهرست الأمراض وعلاجاتها

القسم الأول: طعام الماكروبيوتك غذاؤكم دواؤكم

الغذاء كطاقة

- ١- التسمم الغذائي من تناول السكر ٥٩
- ٢- التسمم من الملح ٥٢
- تطبيقات علم الطاقة الغذائية على إلغاء أعراض معددة أو
- علاج أمراض معينة ٥٢
- ١- البواسير ٤٢
- ٢- السعال المتأفق بلغم لزج ٤٢
- ٣- الخراج البللحي ٤٢
- ٤- السعال الربوي ٤٤
- ٥- الطفل المصاب بثثرة يرد مع ارتفاع درجة الحرارة ٥٥
- ٦- القيء ٤٥
- ٧- الإسهال نتيجة البرد ٤٦
- ٨- الإسهال ذو الرائحة الكريهة ٤٧
- ٩- نزيف الرحم ٤٧
- ١٠- الإصابة بمرض السكري ٤٧

العناصر الغذائية الرئيسية المستخدمة في العلاجات المنزلية

الحبوب

- ١- الأرز المحمص ٥٠
- ٢- كريمة الأرز ٥٠
- ٣- حساء الأرز (أرز كابو) ٥١
- ١- طريقة خاصة لإعداد الأرز اللين ٥١
- ٥- الموشى ٥١
- ٦- الأرز الحلو المزهوم حبوب الأوزكي ٥٢
- ٧- برغل الذرة ٥٢
- ٨- الحنطة السوداء ٥٣

تطبيقات الطاقات الغذائية

- تطبيقات علم الطاقة الغذائية في إعداد الأطعمة ٢٩
- ١- الميزو ٢٩
- ٢- الأوموشي ٢٩
- تطبيقات علم الطاقة الغذائية على الوقاية من التسمم الغذائي وعلاجه ٤٠
- ١- باطل مفصول السموم الناتجة عن تناول اللحوم ٤٠
- ٢- التسمم الغذائي من تناول البيض ٤٠
- ٣- التسمم الغذائي من تناول المحار والروبيان ٤١
- ٤- التسمم الغذائي من تناول السمك ٤١

الفواكه



- ١٨. التين
- ١٩. البرسيمون، الكاكي

الأغذية البحرية

- ٢٥. أرنب البحر
- ٢٦. سمك الشبوط
- ٢٧. سمك البطلينوس
- ٢٨. سمك الأنقليس
- ٢٩. المحار
- ٣٠. سمك النهاش



البقول ومنتجاتها



- ٤٠. فول الأروكي
- ٤١. فليق الأروكي، البنطير، الكومبو
- ٤٢. فول الصويا، الكومبو
- ٤٣. فول الصويا الأسمر، الفيجوم
- ٤٤. البازي

البذور والمكسرات



- ٤٥. بذور السمسم
- ٤٦. بذور الشمس
- ٤٧. الفول السوداني
- ٤٨. لؤلؤة الشمبر

خضار البحر

- ٤٩. طحالب الكومبو
- ٥٠. مسحق الكومبو، الخبوز
- ٥١. فتوري
- ٥٢. هيجيكي
- ٥٣. كاشين (الأغار، أغار)
- ٥٤. الواكاسي

الخضار

- ٥٥. جذور الأرفطيون
- ٥٦. الخبز
- ٥٧. جذور الفجل الأبيض، الفجل، والثفت
- ٥٨. فليق الكومبو مع الفجل
- ٥٩. فليق الكومبو مع الفجل المخفف
- ٦٠. طمر خشفون
- ٦١. جينيجو
- ٦٢. جذور نبات التوتس
- ٦٣. البطاطا الحلوة
- ٦٤. الكرنب، المقصوف
- ٦٥. الثوم، المفسر
- ٦٦. الخيار
- ٦٧. الثوم
- ٦٨. حبق الراس
- ٦٩. البصل
- ٧٠. الكرات
- ٧١. الهليون
- ٧٢. السبانخ
- ٧٣. البندورة، الطماطم



(٥) منتجات الأومبوشي والمنسجات الأخرى لثمرة الأومبوشي

- ١- لادامبوشي ٢
- ٢- لعرص من جذر الأومبوشي ٣
- ٣- لفسيد منسج لا، لادامبوشي ٤
- ٤- لمرر من جذر الأومبوشي ٥
- ٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦
- ٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧
- ٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨
- ٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩
- ٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٠
- ١٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١١
- ١١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٢
- ١٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٣
- ١٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٤
- ١٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٥
- ١٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٦
- ١٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٧
- ١٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٨
- ١٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٩
- ١٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٠
- ٢٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢١
- ٢١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٢
- ٢٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٣
- ٢٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٤
- ٢٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٥
- ٢٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٦
- ٢٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٧
- ٢٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٨
- ٢٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٢٩
- ٢٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٠
- ٣٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣١
- ٣١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٢
- ٣٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٣
- ٣٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٤
- ٣٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٥
- ٣٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٦
- ٣٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٧
- ٣٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٨
- ٣٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٣٩
- ٣٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٠
- ٤٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤١
- ٤١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٢
- ٤٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٣
- ٤٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٤
- ٤٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٥
- ٤٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٦
- ٤٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٧
- ٤٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٨
- ٤٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٤٩
- ٤٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٠
- ٥٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥١
- ٥١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٢
- ٥٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٣
- ٥٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٤
- ٥٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٥
- ٥٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٦
- ٥٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٧
- ٥٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٨
- ٥٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٥٩
- ٥٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٠
- ٦٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦١
- ٦١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٢
- ٦٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٣
- ٦٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٤
- ٦٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٥
- ٦٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٦
- ٦٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٧
- ٦٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٨
- ٦٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٦٩
- ٦٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٠
- ٧٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧١
- ٧١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٢
- ٧٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٣
- ٧٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٤
- ٧٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٥
- ٧٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٦
- ٧٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٧
- ٧٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٨
- ٧٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٩
- ٧٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٠
- ٨٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨١
- ٨١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٢
- ٨٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٣
- ٨٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٤
- ٨٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٥
- ٨٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٦
- ٨٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٧
- ٨٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٨
- ٨٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٨٩
- ٨٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٠
- ٩٠- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩١
- ٩١- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٢
- ٩٢- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٣
- ٩٣- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٤
- ٩٤- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٥
- ٩٥- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٦
- ٩٦- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٧
- ٩٧- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٨
- ٩٨- لمرر منسج لا، لادامبوشي ٩٩
- ٩٩- لمرر منسج لا، لادامبوشي ١٠٠

كيف تستخدم الأومبوشي كعلاج منزلي

- ١١١- طرق شاول الأومبوشي ٨٧
- ١١٢- الأومبوشي المحمص ٨٨
- ١١٣- يود الأومبوشي المحمص بالقرن (لمعه) ٨٩
- ١١٤- اوم، شو بان ٩٠
- ١١٥- ثابل الأوم - شو ٩١
- ١١٦- حساء الأومبوشي ٩٢
- ١١٧- الأومبوشي - كورو و لاوم - شو - كورو ٩٣
- ١١٨- عصارة الأومبوشي ٩٤
- ١١٩- شاي الأومبوشي ٩٥
- ١٢٠- لاسجند مات لضميه جدره للأومبوشي ٩٦

(٦) أوراق الشيرو

- ١٢٠- لاسجند مات لضميه جدره للأومبوشي ٩٦
- ١٢١- شاي الشيرو ٩٧
- ١٢٢- ثابل الشيرو ٩٨
- ١٢٣- شاي الشيرو ٩٩
- ١٢٤- لاسجند مات لضميه جدره للأومبوشي ١٠٠

(٧) منتجات أخرى لثمار الأومبوشي

- ١٢٢- مشروب حل الأوم ٩٤
- ١٢٣- مرر الأوم ٩٥
- ١٢٤- حل الأوم ٩٦

البهارات والمواد كعلاج منزلي

(١) التوابل التي تعتمد في أساسها على ملح البحر

١٠١- العوماريو ٧٤

عند ريقاب بو -

لعرص من جذر الأومبوشي ٧٥

لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٦

لمرر منسج لا، لادامبوشي ٧٧

(٢) التوابل التي تعتمد في أساسها على الميزو

١٠٢- العوماريو ٧٨

١٠٣- الميزو باليصل الإحصار ٧٩

١٠٤- الميزو، مقل ٧٨

١٠٥- التكا ٧٩

(٣) التوابل التي تعتمد في أساسها على صلصة صويا التماري

١٠٦- بهارات البوري ٨١

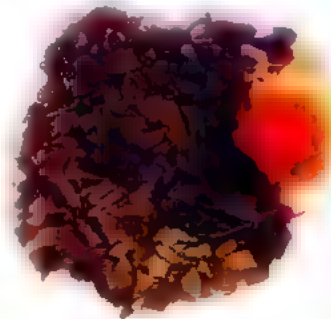
١٠٧- بهارات شيو - كومبو ٨١

(٤) بهارات ممتدة في تكوينها على أعشاب البحر

١٠٨- عوما - واكامي ٨٢

١٠٩- بهارات من أعشاب البحر ٨٢

١١٠- مسحوق أعشاب البحر بالسقمم ٨٣





٢١٧ مشروب بحرر وند يكون ٨

٢١٨ شاي قطر لشبكي ٨

١ - ١ - ١

٢١٩ شاي مدايكون - شياكي كومبو ١٠٩

٢٢٠ مشروب لمبره نكرات ٨

٢٢١ شاي الرخمين ٩

٢٢٢ شاي حمور نخوس ٩

صرخه نخصير ٨

صرخه نخصير بسجده م حدر بخارجه ٩

صرخه نخصير بسجده م حدر نخوس مخمف

صرخه نخصير بسجده م مسخون نخوس

نوند لا سا ١

٢٢٣ شاي ساق نمرد نخوس ١

٢٢٤ شاي ساق نمرد الحيار ١١١

٢٢٥ شاي كاس رهرة نمرد اسدخا ١١١

٢٢٦ شاي حمور الهدياء البرية ١١١

٢٢٧ شاي حمور الارططون ١١٢

٢٢٨ عصير لارططون ١١٣

٢٢٩ شاي غسمة اسويلا وحو نرعي ٢

٢٣٠ شاي عرق الشيرة ١١٣

٢٣١ شاي لاهجوان ١١٣

(٤) المشروبات المعدة من البذور

٢٣٢ شاي لؤلؤه شعير ١١٤

٢٣٣ شاي بدور اليقطين ١١٤

٢٣٤ شاي بدور الارططون ١٥

٢٣٥ شاي بدور السمسم ١١٥

٢٣٦ شاي بدور الكتان ١١٥

(٥) المشروبات المعدة من البقول

٢٣٧ مشروب بقول الأزوكي ١١٦

٢٣٨ مشروب الماصولياء السوداء ١١٦

مشروبات الماكروبيونك كوسيلة للعلاج لمرلي

مشروبات الماكروبيونك الرئيسية

١ - شاي كايك نو سا ريكو ٥

٢ - شاي ساجدا ٩٨

٣ - كوكيت ٥٨

٤ - نو سا (شاي لسيقان) ٩٩

٥ - ريكو - شاي (الشاي الاحمر) ٩٩

٦ - شاي مو ٩٩

٧ - شاي ساجدا م صرور ١

(١) المشروبات المعدة من الملح

٢٠٦ - شو - بان او تماري - ياشا ١٠١

٢٠٧ - غوماريو ياشا ١٠١

٢٠٨ - الملح مخمف ١٢

٢٠٩ - شاي - شو ١٢

صرخه نخصير ٢

٢١٠ - شاي ساجدا م صرور ١٢

رشادات ٢

(٢) المشروبات المعدة من الحبوب

٢١١ - شاي لارر ١٤

٢١٢ - فهو ساو ١٠

٢١٣ - شاي لحوب ١٠٥

٢١٤ - شاي اسوا ١٠٥

٢١٥ - شاي تعبير ب كور الدر ١٥

(٣) المشروبات المعدة من الخضراوات

٢١٥ - مشروب الدايكون او مشروب

المجل رقم ١ ١٠٦

طريقة التحضير ١٠٦

اذا هذا المشروب ١٠٦

تعدبرات ١٠٧

بد نل لهذا المشروب ١٠٧

٢١٦ - مشروب الدايكون او مشروب

المجل رقم ٢ ١٠٧



٦) المشروبات المعدة من خضار البحر

٢٣٩- شاي الكومبو ١١٧

٢٤٠- مشروب عشاب لمكبو ١١٧

٢٤١- شاي الكورسكان ١١٧

٧) المشروبات المعدة من نبات الكورو

٢٤٢- مشروب كورو ١

٢٤٣- شاي كورو ١

٢٤٤- مشروب كورو ١

٢٤٥- شاي كورو ١

٢٤٦- شاي كورو ١

٢٤٧- كروم كورو ١١٧

٢٤٨- كروم كورو ١

٢٤٩- لاهموس كورو ١ لاهموس كورو ١

٢٥٠- كورو ١

٢٥١- عصير لاهموس مع كورو ١

٢٥٢- شاي اللوتس- كورو ١٢

٨) المشروبات المعدة من الأومبوشي وثمرة الاوم

٢٥٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٤- لاهموس- شاي ٢٢

٢٥٥- مركز الاوم ١٢٢

٩) مشروبات متنوعة

٢٥٦- شاي نعنع ٢٢

٢٥٧- عصير نعنع ١٢٢

٢٥٨- عصير نعنع ١٢٢

٢٥٩- عصير التفاح الساحل ١٢٣

١٠) علاج اعضاء محددة في الجسم

١) الطريقة المناسبة لتناول

٢٦٠- بعض الاساليب المناسبة لتناول الطعام ١٧٨

٢٦١- طريقة شيشي ١٧٨

٢٦٢- التحمير «الحصر البوتيه» ١٧٩

٢٦٣- كسندر ١٢٦

٢٦٤- طبق خضار مطبوخ ١٢٦

٢٦٥- شوربة خضار ١٢٦

٢٦٦- سلطة لاهموس ١٢٦

٢٦٧- شاي لاهموس ١٢٦

٢٦٨- شاي لاهموس ١٢٦

٢٦٩- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٠- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧١- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٢- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٣- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٤- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٥- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٦- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٧- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٨- شاي لاهموس ١٢٦

٢٧٩- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٠- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨١- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٢- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٣- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٤- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٥- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٦- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٧- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٨- شاي لاهموس ١٢٦

٢٨٩- شاي لاهموس ١٢٦

٢٩٠- شاي لاهموس ١٢٦



١) الطب التقليدي الشرقي بالأعشاب والمعادن



١) النباتات

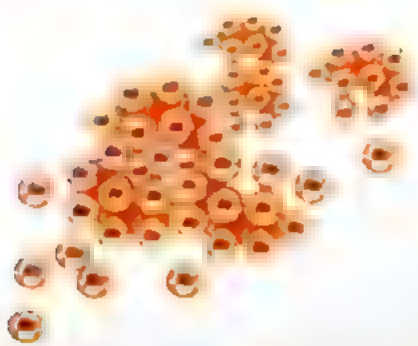
١. سنبه صندل أو حمة لصباح ١٢١
٢. سنبه درون احدى سناني ١٢١
٣. نبات القرموطي (أبرة الراعي) ١٤٨
٤. تمر السيمون أو الكاكي ١٠٩
٥. نبات الحسح ١٢٩

٢) الحيوانات

٦. سمك ليطليوس ١٥
٧. مشرد الكركند ١٥
٨. لحمار ١٥
٩. دودة الأرض ١٥١
١٠. سمكة دهن ١٥١
١١. الصمغية الحصر ١٥١
١٢. حديد النحاس ١٥١
١٣. لحجر ١٥٢
١٤. لشعر ١٥٢

٣) المعادن

١٥. لؤلؤ ١٥٢
١٦. الذهب مصه ١٥٢
- دمج معادن ومعدنات ٢٠





الكمامات واللزقات

٥٠١- كمادة الرنخميل أو صمادة الرنخميل ١٥٨

العرض من كمادة الرنخميل وطريقة تطبيقها ١٥٩

دواعي الاستعمال ١٦٠

موانع الاستعمال ١٦١

مزايا كمادة الرنخميل ١٦٢

عيوب كمادة الرنخميل ١٦٣

٥٠٢- لزقة القلقاس ١٦٧

تحضير لزقة عينة القلقاس ١٦٨

وصف لزقة القلقاس - عينة التآزر ١٦٩

ملاحظات وتحذيرات ١٧٠

العرض من لزقة القلقاس وطريقة تأثيرها ١٧١

دواعي الاستعمال ١٧٢

٥٠٣- لزقة البطاطا ١٧٢

٥٠٤- لزقة لبظاما والكلوروفيل ١٧٢

٥٠٥- لزقة الحردل ١٧٢

تحضير لزقة الحردل ١٧٣

استخدام لزقة الحردل ١٧٤

دواعي الاستعمال ١٧٥

الهدف من لزقة الحردل ١٧٦

ملاحظات ١٧٧

٥٠٦- لزقة توهو ١٧٥

تحضير لزقة توهو ١٧٥

استعمال لزقة توهو ١٧٥

الهدف من لزقة توهو ١٧٦

دواعي الاستعمال ١٧٦

موانع الاستعمال ١٧٧

٥٠٧- لزقة مول الصويا النبتة ١٧٨

دواعي الاستعمال ١٧٨

٥٠٨- لزقة لكلوروفيل ١٧٨

لتحضير والاستعمال ١٧٩

اثريها ١٧٩

دواعي الاستعمال ١٧٩

٥٠٩- لزقة الصجل الابيض او لزقة الفست ١٨٠

تحضير واستخدام ١٨٠

لاثر ١٨٠ عن الاستعمال ١٨٠

٥١٠- لزقة سمك تكارب او سمك الشبوط ١٨٠

تحضير ١٨٠

الاستعمال ١٨٠

لاثر ١٨٠

٥١١- كمادة الملح ١٨٢

تحضير والاستعمال ١٨٢

اللاثر ١٨٢

دواعي الاستعمال ١٨٢

موانع الاستعمال ١٨٢

٥١٢- لزقة الارز ١٨٢

تحضير ١٨٢

اللاثر ١٨٢

دواعي الاستعمال ١٨٢

٥١٣- لزقة تحالة الأرز (لزقة بوكا) ١٨٢

٥١٤- لزقة ميزو ١٨٤

٥١٥- لزقة الحنطة السوداء ١٨٤

التحضير والاستعمال ١٨٤

دواعي الاستعمال ١٨٤



الغسل والنقع والمسايق



٢٠١ - رفة جذور نبات الكرفس

٢٠٢ - زيت السمسم

٢٠٣ - زيت السمسم

٢٠٤ - رفة ثوم

٢٠٥ - كمادة لثاني (البيضا) ١٨٦

٢٠٦ - زيت السمسم

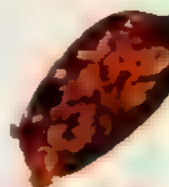
٢٠٧ - كمادة معالجة الارز (كمادة البوكا) ١٨٧

٢٠٨ - كمادة ماء رماد الحشب ١٨٧

٢٠٩ - كمادة ماء الملح ١٨٧

٢١٠ - كمادة اوراق لصفصاف ١٨٧

الحمامات



٢١١ - حمام الرنجيل ١٩

٢١٢ - حمام لحدل ١٩١

٢١٣ - حمام الازراق المفضة (هيبايو) ١٩١

٢١٤ - حمام النعالة ١٩٢

٢١٥ - حمام ماء الملح الساحل ١٩٢

٢١٦ - حمام ماء الملح البارد ١٩٣

٢١٧ - حمام القدم اساحل ١٩٣



المحالييل المستخدمة كغسول وحفنة

شرجية ونصح وفرغرة

٧٠١ - ماء الملح ١٩٦

٧٠٢ - لباشا المالح ١٩٦

٧٠٣ - ماء هيبا ١٩٧

٧٠٤ - ماء هيبا والرنبيل ١٩٧

٧٠٥ - ماء رماد الحشب ١٩٧

٧٠٦ - غسول اومبوشي ١٩٧

٧٠٧ - مستخلص مسموق نبات اللونس ١٩٧

٧٠٨ - منظف عام للجسم ١٩٧

٨٠١ - زيت السمسم ٢٠١

٨٠٢ - زيت السمسم مع الرنجيل ٢٠٠

٨٠٣ - الرنجيل والريت (٢٠١)

٨٠٤ - عصير الليمون ٢٠١

٨٠٥ - زيت معالجة الارز (ريت بوكا) ٢٠١

٨٠٦ - زيت لاسمعال ٢٠١

٨٠٧ - عصير التفاح ٢٠١

٨٠٨ - عصير الفجل ٢٠١

٨٠٩ - دواء لاسمعال ٢٠١

٨١٠ - عصير الفت ٢٠٢

٨١١ - عصير بخار او عصير ساق احيار ٢٠٢

٨١٢ - عصير الشويلا ٢٠٢

٨١٣ - عصير ورق الشيرو ٢٠٢

٨١٤ - عصير ساق شجرة التين ٢٠٢

٨١٥ - الملح الجاه ٢٠٢

٨١٦ - ديتي ٢٠٤

٨١٧ - الر ديتي واستعماله ٢٠٤

٨١٨ - رماد البيض ٢٠٥



القسم الثالث: العلاجات الماكروبيوتية في الاسعافات الاولية

- ١- فقر الدم - لانيميا، ٢-٩
- ٢- لسكتة دماغية ٢١٩
- ٣- التهاب لوزائفة الوردية ٢١٠
- ٤- نقص شهية ٢١٢
- ٥- دوية لربو ٢١٢
- ٦- الفص لصعراوي ٢١٣
- ٧- الفصات والدغات ٢١٢
- ٨- ليريف ٢١٤
- ٩- لكدمات ٢١٥
- ١٠- الحروق والسمات ٢١٥
- ١١- الزكام ٢١٧
- ١٢- انواع امص والنقلصات ولتشنجات ٢١٨
- ١٣- ارتجاج مخ ٢١٨
- ١٤- لامالك ٢١٩
- ١٥- لتشنجات ٢٢١
- ١٦- اسعال ٢٢١
- ١٧- سملصات ٢٢٢
- ١٨- الخدوش والجروح ٢٢٣
- ١٩- الاسهال ٢٢٣
- ٢- خلع العظام ٢٢٥
- ٣١- لإجهاد ٢٢٥
- ٣٢- لحرارة ٢٣٥
- ٣٣- التسمم الددائي ٢٣٧
- ٣٤- الكبدوز وضع العظام ٢٣٠
- ٣٥- التسمم بالمار ٢٣١
- ٣٦- الصداغ ٢٣١
- ٣٧- حرقان القلب ٢٣٢
- ٣٨- لعواق ٢٣٣
- ٣٩- بحة الصوت ٢٣٣
- ٣٠- الانكباب ٢٣٤
- ٣١- المصع نموي ٢٣٦
- ٣٢- دوية حصوة لكل ٢٣٦
- ٣٣- نقص لحيوية ٢٣٦
- ٣٤- تشنج عضلات الساق ٢٣٦
- ٣٥- الام الطمث ٢٣٧
- ٣٦- امتياز وسقي ٢٣٨
- ٣٧- لتقلصات ليلية ٢٣٨
- ٣٨- لرعدف (زريب الأنف) ٢٣٨
- ٣٩- لإام ٢٣٩
- ٤- لتسم ٢٤٠
- ٤١- سم طمع الجلدي انقباضي ٢٤١
- ٤٢- دوية لصع ٢٤١
- ٤٣- التهاب لحلق ٢٤٢
- ٤٤- اسطبة ٢٤٣
- ٤٥- البوثة والالتو ٢٤٣
- ٤٦- بريب المعدة ٢٤٣
- ٤٧- مصلصات لمدة ٢٤٤
- ٤٨- السكتة (بريب الميع) ٢٤٥
- ٤٩- بتقلاع شيء ما ٢٤٦
- ٥- لتورم ٢
- ٥١- لإام اسحق ٢٤٧
- ٥٢- لتشب (الإجهاد) ٢٤٧
- ٥٣- ألم الأسنان ٢٤٧
- ٥٤- بريبه الرحم ٢٤٩
- ٥٥- الإفتر رات المهينة ٢٤٩
- ٥٦- هقد الحيوية ٢٥٠
- ٥٧- العي ٢٥١
- ٥٨- الصمص ٢٥١
- ٥٩- لميدس ٢٥١
- ٦٠- الزكام واهزال البلغم والتهاب الكورتير ٢٥٢
- ٦١- لتهاب ووجع الماصص ٢٥٢
- ٦٢- تنظيف الاذنين بتشمع ٢٥٣

مقدمة

يعود فصل «شجار الماكروبيوتك» في كل أنحاء العالم شكله لحالي إلى لهند الكبير لجورج أوشاو (١٨٩٧-١٩٦٦) الذي كرس معظم وقته محاولاً اكتشاف طريقته تفكير من سبقه من أطباء الشرق. وصول أيام عمله الجاد لم ينس فصل من سبقه بل كان باستمرار مقرأً بالمصطلح المنص من التفكير الموغل عميقاً في القدم والمتمد على آلاف السنين، والذي كان دأب مرة، القاعدة الأساسية لكل أشكال الطب في الشرق الأقصى، بل وفي أرجاء العالم كافة.

لقد كان مقرأً بالحميل إليه، بعد أن أصبح ملماً بهذا النمط من التفكير، وهو في الثامنة عشرة من عمره، استطاع أن يسمي نفسه، في خلال عدة شهور، من عدد من الأمراض منها الإصابة بالمرحلة النهائية من السيل.

لقد بدأ بتسمية هذا النمط من التفكير وهذه الرؤية لشمولية «المبدأ الموحد» وعلى تطبيقه في الحياة اليومية اسم «الماكروبيوتك».

في البدء درس بصورة خاصة طرائق العلاج بواسطة الماكروبيوتك وفق لأعراض تأثر جداً بفاعلية لرقائق القنفص في علاج الانتهاكات ثم تأكد من معقول لرفقة الرحييل مشروب لدايكون وحدود اللوس في استعمالهم ليوحي استعمال أيضاً طريقة التوجر بالآر.

بعد هذه الفترة اشتهر اهتمامه بالبحث والتحارب وبشكل خاص تأثير الأطعمة على الصحة والأمراض. وقد كتب عدة أعمال عن اكتشافاته التي صابها لكثير من شهرة والنجاح.

خلال ذلك الوقت، اكتشف تدريجياً مدى لتأثير الأساسي لعاداتنا الغذائية اليومية على سلوكنا وتطور قدرتنا على الفهم ونهاد لقرر وأن المشاكل الأساسية نابعة عن صطراب هي تطور هذه القدرة وبدلاً من الأمر لا يتناول جماعة بشرية محددة من الشعب وحسب بل ويصاً لقادة السياسيين والتربويين.

كرس بقية حياته في نشر لفضرة الماكروبيوتية في الأمل بولادة بيولوجية (حياتية) وهريولوجية كاملة للإنسانية، حيث كان يرى الصحة الجسدية والذهنية تنهاوي تدريجاً.

لقد ذهب بعيداً في اعتقاده بأن لأمل الوحيد للإنسانية بإعادة «سلام العالم» يكمن في القدرة السلمية على الحكم، وذلك عبر استقرار بيولوجي.

لذلك، عرف أوشاو في المراحل الأخيرة من حياته، عن تقنيات الشفاء الأعراضية، فإذا همنا بحل المشاكل بالرجوع إلى الأعراض نكون قد وضعنا في المقام الثاني تحقيق معالجة شاملة وعميقة.

تمثل التعضيرات والتقنيات المذكورة بهذا الكتاب أمثلة بمعالجات المرلية من طريق

الماكروبيوتك كما اكتشفها «وشاو» هي بداية القرن العشرين وحتى يدعوها ماكروبيوتيك لعدة أسباب
١- لأنها فعالة.

٢- لأن اسمها جيد سبياً لا الدولة ولا الفرد يقعان تحت وطأة كلمتها

٣- ليس لها مصاعمت جانبية غير مرعوب هيها على الأقل إذا لم تحضر أو تطبق بصورة غير
صحيحة.

٤- ن تحضرها واستعمالها لا يلوثان البيئة المحيطة بنا

٥- تطبيقها سهل، لا يتطلب فريقاً طبياً أو صيدلياً مهماً.

٦- تعيد الطب إلى قلب العائلة

٧- تركز على نظرية «لين» و«اليانغ» وهي مبادئ سحاو لاحقاً ذكرها بالتفصيل. أضف إلى
ذلك أسباباً أخرى منها.

١- العديد من هذه الطرائق لا تصبح فعالة إلا بتغيير نظام الأكل كمادات الرنجيل مثلاً فعالة
إلى درجة أنها تساعد أيأ كان ولو مرحلياً.

٢- إن تطبيق هذه الطرائق بقوي بثقة عند طلاب وطالبات الماكروبيوتك هي أساليب المعالجة
وتظهر لهم أن الطب المقدر والتقني هو في معظم الحالات من دون فائدة.

٣- إذا كنتم تتناولو طعام الماكروبيوت لا نحتاجوا عادة هذه العلاجات إن الطعام اليومي يؤمن
العاء طبيعياً وتدرجياً لتسموم والرواسب. غير س لا نستطيع أن نأكل جيداً باستمرار. وعوضاً عن
إنتظار الجسد ليقيم بعملية التنظيف لبيئة سترع هذه العملية بواسطة هذه العلاجات.

٤- إنه مفيد على نحو خاص أن تطبق هذه الطرائق عندما يبدأ ماتباع نظام لتقنية الماكروبيوتي
لأن عملية التخلص من السموم تكون أكثر فعالية في هذه الفترة.

٥- أحياناً نكون بحاجة إلى العلاجات حتى لو كنا نتبع طريقة غذاء الماكروبيوتك فقد نصادف
مشاكل مثل عمية إزالة الحصص أو أسهال بعد تناول أطعمة صارة أو حالات حمى قوية.

إن العلاجات الطبيعية (كمادات أو ثرقات) ضرورية لتحمل هذه العمليات من جهة. ومراقبتها
جيداً من جهة أخرى.

وكما ذكرنا سلفاً فإن هناك طرائق عديدة ضرورية لمعالجة الصحة لا يحويها هذا الكتاب.

مثلاً نحن لا نذكر التدليك «شياتسو» كما لا نذكر بالتفصيل صفات أغذية الماكروبيوتك.

نأمل أن يساعد درس واستعمال الوسائل الواردة في هذا الكتاب على تطوير الصحة والحرية
والسلام والسعادة.

ملاحظة:



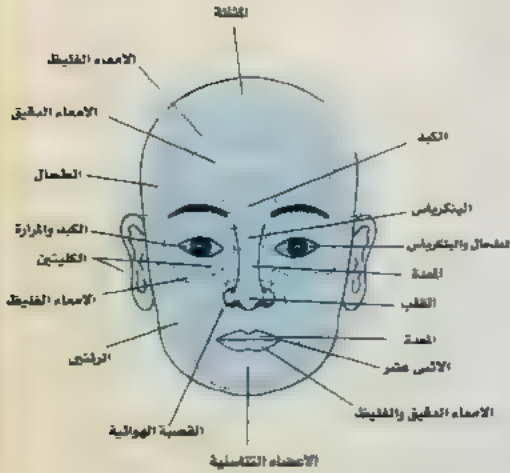
تفهيد

الطب الطبيعي هو طب الطاقة والذنبات

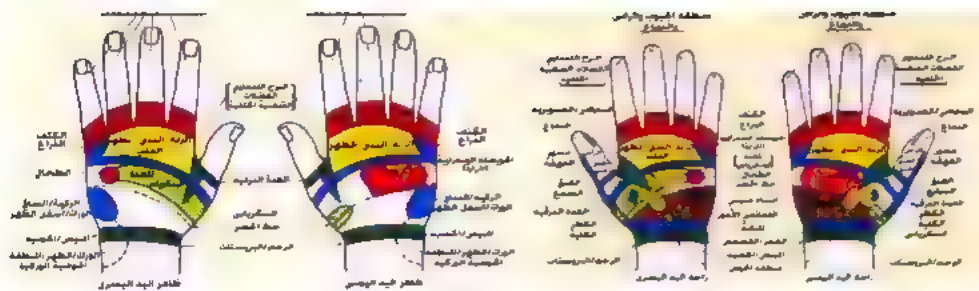
خلال السنوات الثلاثين المنصرمة، التي أمضيتها في المراقبة والتشخيص وعطاء النصح والاستشارات، قابلت مئات الألوف من الأشخاص. ولجأت إلى مختلف العنّون التقليدية من طرق لشعاء الشرقيه من الوحر بالآبر إلى طب الأعشاب والتدليك من طريق الصعط بالأصابع (شياتسو) والصلوات والأدعية.

ولقد قادتني هذه التجارب إلى مفهوم أن الطب الطبيعي هو طب الطاقة والذنبات. يتناقض هذا المفهوم بتناقضاً حاداً مع ما يأخذ به الطب التقليدي الذي يعتبر الجسم البشري جوهراً مادياً، وأن مفهوم الصحة هو بالأحرى مفهوم أعراضه ومادي.

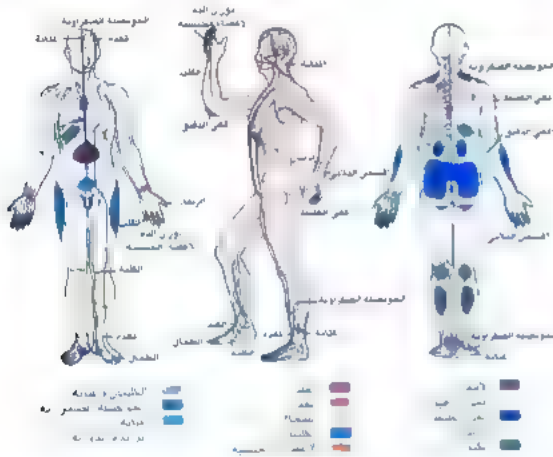
لقد طبقت، في الطب الطبيعي والماكروبيوتي، مختلف فنون التشخيص التي يمكن تصنيفها على النحو التالي:



التشخيص البصري: يستند هذا التشخيص إلى المقدرة على فهم حالة الجسم من خلال مراقبة ملامح الوجه وأساريره وأساس هذا التشخيص يكمن في فهم العلاقات المتكاملة أو المتصادمة بين مختلف أجزاء الجسم الوجه والجسد والجلد والرحلين والأظافر والشعر وكل ظواهر الجسد البشري. يمكن هذا التشخيص الإصطرابات الداخلية المهمة في بعض الأجهزة والوظائف والأعضاء، إن وجدت.



المسحوخ بالنقص في الطب الشرعي يُستخدم النقص للحصول على صورة أكثر مفصيلاً عن صحة الجسم تذهب إلى تحديد صحة كل من الأجزاء الرئيسة بفكر هذا لتشخيص كل تفاصيل الجسمية والعصبية تنتم أماكن حد النقص المعروفة في الرقبة والقدمين والمعصمين والأكامل التي تتيج لنا أن نستشعر فيها بصفا بشكل واضح



التشخيص وفق المسارات (Meridians): المسارات هي سبل أو طرق من الطاقة الكهرومغناطيسية (ولا تشكل بالقالي جزءاً من أجهزة الجسم). وباستعمال المسارات الأربعة عشر الرئيسة بالإضافة إلى مميزات أخرى (extraordinary)، مع فهم للصلاية والليونة والقوة والصعف واستعمال الأتوان ويقع الحبل على طول المسارات في بعض المناطق، يمحلي هذا التشخيص معلومات عن عذارة الطاقة الداخلية ووظائف الأعضاء ونشاطات أخرى

التشخيص بالصعف ممارسة الصعف على النقاط الرئيسة الموجودة على أمداد المسارات لتشخيص الحالة إن حبه تعد هذه النقاط أكثر من مائة على أمداد الجسم، و بحم الم من حراء الصعف على هذه النقاط فهو يسير إلى إمداد سيلان الطاقة التي تقوم بالوظائف الدموية والعصبية في تلك المنطقة المتصلة بالحالة لحسدة والنفسية

التشخيص السمعي يتم هذا التشخيص من طريق الأصعاء إلى الصوت وطريقة التكلم والصعل والمداة والصراع يعرف هذا التشخيص بمشاكل بعض الأجهزة والأعضاء والمعد في حال وجودها

التشخيص بمراقبة السلوك والحركات وطريقة التنقل: يستخدم هذا التشخيص لمعرفة كل اضطراب في طابع جسدي أو عصبي، كل اضطراب في العادات اليومية وهي طريقة الأكل وهي رذات العمل العاطفية والحسدية تجاه المحمرات أو المنبهات

لتشخيص النفسي وهو شخيص يتم بمرافقة طريقه التعبير عند الأفراد وسلوكهم وطرق التفكير الخاصة بهم وطريقه تكلمهم وأنكامل العناصر الأخرى، بما فيها ردات الفعل المسمّنة بحاه المواقف و الظروف بالأصافه لى الأحلام التي يحملون بها، تكشف هذا الشخيص عن الحالة النفسية الحاصرة وبصورة خاصة عن اجراء الدماغ والجهاز العصبي التي تعرّصت للخربص او واجهت صعوبات في أداء وظيفتها.

لتشخيص بالرجوع الى المحيط وهو يتم من طريق درس الشروط المباحة من حرارة ورطوبه وتأثير تسموية وحركت البلد والحرر والأحوال الموسمية بالأصافه الى المحيط الاجتماعي والطبيعي لل فرد من سكن ومهنة وعلاقات عائمة يظهر هذا الشخيص بوصوح تأثير المحيط على نمو المشاكل الجسمية ونفسية

لتشخيص عبر تأثير السلف (جدود الأهل). وهو الشخيص من خلال التركيز على تأثير الأهل والسلف معرفة شروط حياتهم. وهذا الشخيص تكشف عن التأثيرات الوراثية على الوظائف الجسدية والنفسية لفرد ما، وما يسيطره في المستقبل.

تشخيص الأوراء والدبديات - يتم من طريق معرفة ومراقبه الأوراء والدبديات التي يصدرها الفرد هذا الشخيص يقود الى فهم حالة الجسم والنفس وأنصافهم الحصائص الحاصرة والمشاكل المحتملة. عندما يتطور المراقب حساسيته في هذا النوع من التشخيص فان شدة الأوراء المشعة ولونها وحرارتها ونواترها ودبدياتها يمكن ان تكشف بوصوح بدون اللجوء إلى أية وسائل.

شخيص الوعي والأفكار - بمراقبه سلوك والتعبير لدى الأشخاص، وعبر مفهوم الموجات والدبديات التي يبتثها الرأس وحاصه مناطق معينة منه، من المحتمل معرفة نوع الأفكار والوعي للشخص الذي بمحصه

التشخيص الروحاني. هذا النوع من الشخيص يتعلق بالقدرة على فهم الشروط المباحة وايضاً على ادراك استأثيرات الروحية للأموات الذين كانوا على صلة متينة بالشخص المعني. وفي الواقع كل «منا يحاول التمثّل بشخص يعتبر مثاله الأعلى ويحمل بالنالي في دحيته صورة عن هذا الشخص تؤثر في وعيا ويوحها في الحياة وهذا يمثل نوعاً من تشخيص الروحاني»

هذه الطرائق في الشخيص لا تتطلب معدات خاصة، في حين أنه يصار أحياناً إلى الاستعانة بالآت معينة «لقياس الكهرومغناطيسية مثلاً، ومن المهم أن يحافظ المراقب على قدراته الحيدة في قوة الإدراك، وهذا يعني أن عليه أن يتمتع بقدرات بديهية طبيعية من الوضوح والقنول يمكن تطويرها عبر ترقية سليمة وذلك بالتابعه طريق التغذية الماكروبيوتية،

هذه الطرائق في التشخيص ليست سوى مفهوم الطاقات والدبديات بمعناها الحقيقي وليس بمعناها الميرياني (علم الطبيعيات) المادي أو الكيميائي مقارنة مع طرق الشخيص الحديث العادي الذي يتعلق بصورة خاصة على التصوير الاشعاعي، وتحاليل الدم، والتشخيص التشريحي الخ.. هذه الطرق في التشخيص الماكروبيوتي أقل خطراً بكثير، وليس لها تأثيرات ثانوية بل هي تفوق التشخيص الطبي الحاري لانها تكشف في ان معاً وبطريقة شاملة، المشاكل المحتملة.



بافتراح اختيار الطب الصيني بمهم الهدف الرئيسي من ان العلاج بين ماداً بل يسعى الى تناسق الطاقة والديديات الجسدية. اليكم بعض التطبيقات الرئيسية للطب الطبيعي

الطرق هي تناع الحمية: تترك بعض الأطعمة و توحيه العداء الوهمي نحو عداء الماكروبولك بكتسب الصرد توارباً أكثر حسدياً وبسياً

الطب بواسطة الاعشاب: بتطبيق بعض الاعشاب حسب بعض الطرق في اتركيب والمزج التديوي بوسطه بالاعشاب بامكانه تصحيح عدم التورن في لطافته في المشاكل الحسدية و لمسية و دون ان يؤدي ذلك الى يه اصرار جانبية من جراء اتباع هذه النظام الغذائي الشاين

التدليك - شياتسو: واسايب حرى سفعال الايدي و لاصابع في التدليك. لمعالجة ولهدنة طاقت الجسم المحتملة و بوضائف الدموية، ولتي تساعد بحسد ودهن في تجديد كل كود و/و كل ابرعاج Depreion

هناك علاجات اخرى كثيرة هي اصعب لطبيعي بما بينها البوعا و ابوحر بالآبر ووضع اليدين والصلوات و نماين حسدية اخرى. تعاليم بسية وتقنيات ذهنية تطبيقات كهرومغناطيسية معالجات بواسطة الالون الموسيقي لاصوب ابروانج التثويم المغناطيسي لصور و لاحتساس بدهي

هذه لمعالجات يمكن تجميعها تحت عبارة المعالجة بواسطة لطافة او لديديات وهي تتطابق مع الطب والتداوي بالاعشاب الذي يحاول تاليف عبر بعض لمركبات الكيمائية الفيت مينت معدن لحوامض اعطاء بعض أنواع الطاقة والديديات الصرورية لإعادة التوارن الى طاقتنا.

عندما نأكل مثلاً حدور نوع من الحصر يحصل حسدياً على طاقته متجهة نحو الاسم في حين يحصل على طاقته متجهة نحو الاعلى حين نأكل أوراق لينة بفسها ن تحصيل الطعام والاعشاب مع قين من الملح لبحري يمكن إعطاء طاقة منقصة في حين ن تحصيل الطعام مع السكر بادي بعلتي لاطعمة طاقة أكثر تعدد

الطب الطبيعي هو ادا الطب الذي يعالج حياة البشرية كونها طاقة وديديت وهد لمسي. لا يمتد الكائن البشري جسداً مادياً بل هو مظهر روحياً.

عندنا، هذا المفهوم الرئيسي - بأن لاسان- و الحية لشرية هما من الطاقته - من ديدييات أو لروح - بترسخ بدهن المستقل. الطب الحالي المستند الى الموازن و المتخصص سبتير و سبتوخر بطريقة لا يمر منها نحو الطب الطبيعي

هذه اثورة في الطب سترفع الاسايبه بنتاجه شكل من الوجوه اعلى وبطبيعة عميقة في وحاينها تشارك بدون شكل في تحقيق حصارة ذات صحة روحية على مستوى الكوكب

ميشيو كوشي

رسالة الى المؤتمر العالمي للطب المتناوب

في مدريد - اسبانيا

فهرست

الأمراض وعلاجاتها

• بظا السمود

رقم ٢ قشور ص ١ - رقم ٣٩ الكرذ ص ٦٠
رقم ٤ لهنون ص ١٠٠ - رقم ٤٠ لككي ص ٦٨

• ساد شر العرق

ص ٩٢ أو ع لسنو لآدره ص العرق

• احساس الماء بالساقس و لكاحدين و لطن

رقم ٢٢٣ شاي بدور البقطين ص ١١٤

• حسان لدم

رقم ٢٢١ شاي الرجبيل بعض على تشبيل
بدورة الدموية ص ١٠٩ - رقم ١٠٢ القوماريو
يعمل على تليين الاوعية الدموية ص ٧٨ - رقم
١٠٢ الميرو بالبصل الاخضر يعمل على تليين
الاوعية الدموية ص ٧٨ - رقم ٢٢٣ شاي جدور
البوتس يساعد على انقباض الاوعية الدموية
المملوغة ص ١١١

• ادر البول و تساكل لبولة

رقم ٣٥ الحبر المطهر ص ١٦ - رقم ١٣٠ نابل
اشيرو ص ٩٣ - رقم ٣١٤ شاي شعيرات كور ادره
ص ١٠٥ - رقم ٣٢٤ شاي بدور الارقطيوس ص ١١٥
- رقم ٢١٨ شاي فطر الشيناكي ص ١٠٨ - رقم
٢٣٧ مشروب بقول الاروكي ص ١١٦ - رقم ٢٤
جدور الارقطيوس ص ١٣ - رقم ٢٢ كوكيش ص
٩٨ - رقم ٢١٥ مشروب الديكون رقم ١ و مشروب
للمحس رقم ١ ص ١٠٦ - رقم ٣١٦ مشروب
الدايكون أو مشروب الصجل رقم ٢ ص ١٠٧ .

• ارتقاء داحه لحر ٥

رقم ٢١٥ مشروب لد يكون أو مشروب المحس
رقم ١ ص ١٠٦ - رقم ٢٤٢ شاي لكورو ص ١١٩
رقم ٢١٩ ساي الدايكوس - شيناكي كومبو ص
١٠٩ - رقم ٢٤٠ عصير التفاح مع الكورو ص ١٢١
- رقم ٢٤٨ شاي اليوس - كورو ص ١٣١

• ارتفاع لحراره عبدالامفال

بطبقات عمه لطافة بعدانيه رقم ٥ ص ٤٠
رقم ٢ كوكيش لار ص ٤٠ - رقم ٢١ ساي لار
بدون ثماري ص ٤١

• له المواد لدهنيه المحبره في الحسه

رقم ٢٧ طليق لكومبو مع لمحس لتمتت ثر كمات
لدهون ص ٦٢ - رقم ٢٦ جدور المحل الابيص
والمجل والفت لتخلص من لبروتين الحيواني
ص ٦٣ - رقم ٤٣ البندورة تساعد على لتخلص
من لدهون ص ٦٠ - رقم ٢٢٨ مشروب
لماصونيا السودة يساعد على التخلص من
لدهون ولبروتينات لحيوية ص ١١٦

• حر والمده

رقم ٢٠١ شاي البشبا معيد لهضم ص ٩٧ - رقم
٢٢ كوكيشا معيد لهضم بهضم والاحهد لعدم
ص ٩٨ - رقم ٩٩ مشروب لمو لمعالج صاعب
المعدة وصعصعها ص ٩٩ - رقم ٢١١ قهوة يابو





القلب ص ٩٨ رقم ٢٢٩ شاي عشبة اشويلا. او
حبق الراعي. لتقوية القلب ص ١١٢ رقم ٢٥٧
ريت البيض. لعلاج ضعف القلب ص ١٢٢ رقم
٢٥٥ عصير لبناح السباح. لعلاج بصلب شرايين
أوعيه القلب ص ١٢٣



• الاسهال

رقم ٢٤٥ الأومبوشي. كورو أو الأوم - شو - كورو
لمعالجة حالات الاسهال ص ١٢٠ رقم ٢١٠ شاي
الارز لعلاج الاسهال والتصدع المرع ص ١٠٤ -
رقم ١١٤ «الأوم - شو - بان» مفيد في حالات
لاضرط في الطعام ص ٨٨ - رقم ٢١٤ شاي
شعيرات كوز الدرة مفيد في حالات الاضرط في
سائل اللحوم ص ١٠٥ - رقم ١ الأرز المحمص
يمكن اكله في حالات الاسهال ص ٥٠ - رقم ٦
الأرز الحلو المطهو مع حبوب الأروكي مفيد في
حالة الإصابة بالاسهال واضطرابات المعدة ص
٥٢ - رقم ١٩ مسحوق الكومبو المحمص بالمرور
فعال لعلاج الاسهال الحاد لدى الأطفال والرضع
ص ٦١ - رقم ٣٤ الثوم الممصر يساعد على وقف
الاسهال ص ٦٥ - رقم ١١٢ بذور الأومبوشي
المحبورة (المحمصة) لمعالجة الاسهال ص ٨٨
- رقم ١١٢ الأومبوشي المحمصة لمعالجة
الاسهال الحاد ص ٨٧

• الاضرط في تساقط البروتين الحيواني
والدهون

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير. ص ٥٩ .

• الاعضاء التناسلية

رقم ١١ شول الصويا والكومبو لعلاج ضعف
القدرة الجنسية ص ٥٥ - رقم ٢٤١ مشروب
الكورسيكان لتفكيك أورام الرحم ص ١١٧ - رقم
١١٨ عصير الأومبوشي لعلاج الحروق ويستخدم

لعلاج صغوبه بهضم ص ١٠٤ رقم ٣٠٧ «عوماريو
- باشاء» لعلاج تقلصات المعدة أو الامعاء
ص ١٠١ - رقم ٢٤٥ «الأومبوشي - كورو أو الأوم -
شو - كورو» - لعلاج متدب المعدة وحاصله
الاسهال ص ١٢٠ - رقم ٣٠ حبيبحو مفيد في
حالات فقر الدم والاحهاد ص ٦٤ - تناول الميرو
لتي تعالج سوء الهضم ص ٧٧ - رقم ١٠٦ بهارات
لسوري تحسن الهضم ص ٨١ - أوراق الشيرو
تقسط الحجار الهضمي ص ٩٢ - رقم ١٢٣ مركز
الأوم يعالج الأمراض المعدية ص ٩٥ - رقم ٣٠٧
للتغلب يساعد على الهضم ص ١٢٢ - رقم ١٢٢
مشروب خذ الأوم لعلاج البكتيريا المعوية أو
التعفن ص ٩٤ - رقم ٢٢١ شاي الزنجبيل لعلاج
تقلصات الامعاء ص ١٠٩ .

• الاحهاد العام

رقم ٣٠ حبيبحو ص ٦٤ - رقم ١٠١ لوماريو
ص ٧٤ - رقم ١١١ طرق تناول
الأومبوشي ص ٨٧ - رقم ١١٤
وم - شو - بان - ص ٨٨ -
رقم ١١٦ حماء الأومبوشي
ص ٨٩ - رقم ٢٤٤ كريم الكورو ص ١١٩ - رقم
٢٠٥ شاي المو ص ٩٩ - رقم ٣٠٣ كينيرا ص ١٢٩
- رقم ١١٧ «الأومبوشي - كورو و - الأوم - شو -
كورو» ص ٨٩

• الارهاق في الخريف

رقم ٤٨ سمك الانقيس ص ٧١

• الارومات القلبية

ران - شو ص ١٠٢ - رقم ٢٠٢ كوكيشا أمراض





• الامراض الحثرة اكرتيا

رقم ۱۱۸ عصاره الوموشى ص ۱۹

• الامساك مانع

رقم ۲۰۸ الماء الملح لعلاج الإصابة بالامساك ص

۱۰۲ - رقم ۲۵۵ عصير التفاح الساحى لمعالجة

الامساك ص ۱۲۲ - رقم ۲۱۰ شاي الاربع

بصمة خاصة لعلاج الامساك ص ۱۰۵ - رقم ۲۱۱

قهوة بانو معيدة في حالات الإصابة بالامساك ص

۱ التوابل التي تعتمد في اساسها على صلصة

صوباً التمازي تنشط الاهراجات لها صممه

للطعام ص ۸۰ - رقم ۲۱۶ شو - بان - او تمازي -

باشا - يعالج متاعب المعدة خاصة عبر الهضم

ص ۱

• الامساك من

رقم ۸ الحنطة لموداء تعالج الامساك الناتج عن

تمدد الامعاء ص ۵۲ - رقم ۲۲ كانبس (الاغار

اغار) معيد في حالة لاصابة بالامساك ص ۶۲

- رقم ۲۱۷ عصير التفاح الكورو يهذي حركة

المعدة ويحسنها ص ۱۲۱ عم ۱۲ التي يساعد

على تحسين الهضم ص ۶۸

• النجس

رقم ۱۵ بدور الشمس ص ۵۸ - رقم ۱۱۱ مسحو

سات اللوس ص ۲۲۲

• البول في المراض

رقم ۵ الموشى ص ۵۱ - رقم ۱۵ ادى اليعر ص ۶۹

- رقم ۶ الارز الحلو الملهو مع حبوب الازوكي ص

۵۲

• النخلص من الدهون الحيوانيه

رقم ۲۲۹ شاي الكومبو ص ۱۱۷

• النخلص من اللبيدات

رقم ۲۶ الثوم ص ۶۶ - رقم ۲۲۹ شاي عشبة

كحماق للمهل ص ۸۹ - رقم ۹ ببول الازوكي لعلاج

اوجاع العادة الشهرية ص ۵۵ - رقم ۲۲۶ شاي

بدور السمسم لعلاج عدم انطام الدورة لشهره

ص ۱۱۵ - رقم ۲۰۶ شو - دان - او تمازي باشا

لعلاج تقلصات الدورة الشهرية ص ۱۰۱ - رقم ۲۲

الكوب يساعد على تقوية القدرة الجنسية ص ۶۵

- رقم ۲۷ الثوم يزيد من القدرة الجنسية ص ۶۶ -

رقم ۴۷ سمك البطيوس ص ۷۰ معيد للقدرة

الجنسية - رقم ۴۹ المحار معيد في زيادة القدرة

الجنسية ص ۷۱ - رقم ۲۲۵ شاي بدور الارقطيون

لعلاج الإفرازات المهبلية ص ۱۱۵ - رقم ۲۵۲ زيت

لبيص لزيادة القدرة الجنسية ص ۱۲۳ - رقم ۱۲

قول لصوب الاسمر ص ۵۶ لتقوية الاعضاء

لتناسلية ص ۵۷

• الام لمعد

رقم ۱۱۳ نواة الوموشى المحمص بالمر

(لمعجم) لمعالجة متاعب المعدة ص ۸۸ - رقم

۱۲۳ مركز لاوم لمعالجة المعدة ص ۹۵ - رقم

۲۴۲ شاي بدور الارقطيون لمعالجة التقلصات

ص ۱۱۵ - رقم ۲۴۱ شاي الكورسيكان لتقوية

المعدة ص ۱۱۷ - رقم ۲۴۵ الوموشى - كورو

والاوم - شو - كورو لمعالجة المعدة ص ۱۲۰ - رقم

۸ الحنطة السوداء تساعد على تمدد الامعاء ص

۵۳ - رقم ۹ ببول الازوكي تساعد على تنظيم

واراحة حركة الأمعاء ص ۵۱ - رقم ۱۵ بدور

السمسم في حالة مشكلات المعدة والامعاء ص

۵۸ - رقم ۲۹ الهندباء البرية تريد من قوة المعدة

ص ۶۶ - رقم ۲۲۶ شاي جذور الهندباء البرية

يساعد على تقوية المعدة ص ۱۱۱ - رقم ۲۴۸ شاي

البوتس - كورو يساعد على شفاء المعدة والامعاء

ص ۱۲۱ .

• الام كعب القدم

رقم ۵۱۷ لرقعة الثوم معيدة لارتجافات البد ص ۱۸۶





نبات الكوزو يعالج مناعب الامعاء ص ١١٨

• التهاب الزم

رقم ٥١ لرقفة سمك الكارب او سمك الشبوط
لعلاج التهاب الزم ص ١٨٠

• التهاب الزم

رقم ١٧ لؤلؤ الشمبر ص ٥٩ - رقم ٢١٥ مشروب
الديكون او مشروب الفحل رقم ١٠١ ص ١٠٦ - رقم
٢٢٨ عصير الازمطون ص ١١٢

• التهاب للورين

رقم ٤٧ سمك البطليوس ص ٧٠

• التهاب الحاصل

رقم ٢ حساء ارز كايو ص ٥١

• الحالب المصبة

رقم ٢٨ البصل ص ٦٦ تهدئة الجهاز العصبي -
رقم ١٠١ العوماريو ص ٧٤ تغذية وتمير الجهاز
المصبي - اوراق الشيرو تهدئ الجهاز المصبي
ص ٩٢ - رقم ٢٠٢ كوكيشا ص ٩٨ يعالج
النوراستنيا (التهك العصبي) - رقم ٢٢٩ شاي
الكومبو ص ١١٧ يعمل على تهدئة الاعصاب - رقم
١٦ الصول السوداني ص ٥٩ لحالات الاصابة
بالاكتئاب

• الحوية الحسدية

رقم ٢١١ قهوة ياتو ص ١٠٤ - رقم ٢٤ حذور

سوملا - او حق الراعي ص ١١٢ - رقم ٢٤١ ساي

الكورسينك ص ١١٧

• المسحس والافراط في الكحول

التويل التي تعتمد في امانها على الميرو ص ٧٧

• التسمم عن طريق احادي اكسيد الكربون

رقم ١١٤ اوم - شو - يان ص ٩٨

• التسمم الناجم عن الماكولات السائلة

الاسماك - رقم ٤٤ الكاكي ص ٦٨ - الاسماك رقم

٤ ص ٤١ - رقم ١٢١ شاي الشيرو ص ٩٢ - لحار او

السمك او اللعوم رقم ١٢٢ مركز الاوم ص ٩٥ -

رقم ١٢١ شاي الشيرو ص ٩٣ - رقم ٢١٥ مشروب

الدايكون او مشروب المجل رقم ١ ص ١٠٦

للحوم رقم ١ - من تطبيقات علم الطاقة

العذائية ص ٤٠

البيص رقم ٢ ص ٤٠

السكر رقم ٥ ص ٤١

الملح رقم ٦ ص ٤٢

فطر عيش الغراب رقم ٢٢٥ شاي كاس زهرة

ثمرة اليباديجان ص ١١١

التسمم الناجم عن عصه كلف او هار او حرد رقم

٩ بقول الازوكي ص ٥٤

لتسمم الناجم عن جرح ناتج عن حيوان رقم ٩

بقول الازوكي ص ٥٤

• النصو

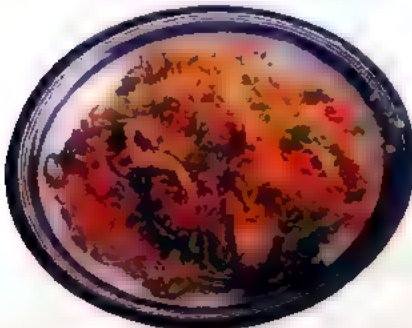
رقم ٦ الارز الحلو المطهو مع حيوان الازوكي مفيد

في حالات اضطرابات المعدة ص ٥٢ - رقم ١٠١

العوماريو مفيد لحالات الفتش والقيء ص ٧٥

- رقم ٢٠٨ الماء المالح يساعد على علاج حالات

التسمم والقيء ص ١٠٢ - المشروبات المعدة من





لارقطيون ص ٦٣ - رقم ٣٠ حبيبجو ص ٦٤

- رقم ٣٠١ طرقة بشیمی ص ١٧٨

• الحرج

طبقات علم لطافة العدائية ٣- الحرج

لشرحي ص ١٣

• لدولی

رقم ١٠٧ بهارات شیو - کومو ص ٨١ علاج

حالات الدوالي والواسير

• الدورة الدموية

رقم ١١٤ أوم - شو - بان ص ٨٨ - رقم ٢٢١ شاي

لرنجیل ص ١٠٩ - رقم ٢٥٣ بیض وعصیر عنب

ص ١٢٢ - الموائد الصحية للمبرو ص ٧٧

• الدورة الشهرية

رقم ٩ بقول الاروکی لتطعيم الدورة الشهرية ص

٥٤ - رقم ٢٠٦ شو - بان - او - تاماري - باشا

لمعالجة نملصات الدورة الشهرية ص ١٠١

• الرش

رقم ٢٢٢ شاي جذور اللوس ص ١١٠ نزلات

البرد - رقم ٢٢١ مشروب الرنجیل ص ١٠٩ -

رقم ٢٤٨ مشروب لکورو - لوس - نزلات البرد

والاعطوبرا التي ترافقها ارتفاع في درجة الحرارة

ص ١٢١ - رقم ٢٤٨ شاي الكوزو - لوس ص ١٢١

رقم ١١٢ الأومبوشي المخبوز مع اثناء الساخن أو

شاي الباشا، مفيد لنزلات البرد ص ٨٧ - رقم

٢٤٥ الأومبوشي كورو و-الأوم - شو - كوزو، مفيد

صد الشهور بالصنف ونقص الحيوية ونزلات

البرد ص ١٢٠ - رقم ٢٥٣ بیض وعصیر عنب

مفيد في بدء الرش والقشعررة ص ١٢٢ .

• - دمنا

رقم ٣ حساب زر بکابو ص ٥١ - رقم ١ سباح

ص ٦١ رقم ٢ سو بان لاهور

ص ١٥١ - رقم ٢٢٦ سالی بندر بکون ص ١١٥

• -

رقم ١٢٢ مشروب حل الادب ص ٩٤ - رقم ١١٢

لامنوب لمحص ص ١١

• السرطانات التي يدرج في قائمه السبع

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير ص ٥٩ مفيد لمعالجة

الادام والسرطانات - رقم ٣ طيق الحصر

المطهو بالبهار ص ١٢٥، مفيد في حالة

السرطان

• السرطانات التي يدرج في قائمه السبع

رقم ٩ لحيطة سوداء ص ٤٣ لسحب من حده

سرطان

• سحر

رقم ١٥ بندر "المسح" العلاج لسعال سها

السب النهويه ص ٤١ - رقم ٤٤ الكاکی سد

في علاج الفحة والمواق ص ٦٨ - الشيرو مفيد

في حالة نزلات البرد والسعال ص ٩٢ - رقم ٢٢٢

سالی جذور اللوس ص ١٩ مفيد لالتهاب لشف

نهبانه دارمات الربو والسعال الديكي والسعال

عند الرصع - رقم ٢٢٦ شاي بذور الكتان علاج

الربو والقحة ص ١١٥ - رقم ٢٢٠ مشروب الميرو

والكرات علاج القحة ص ١٠٩ - رقم ٢١٨ شاي

هطر الشيناکي علاج القحة العصبية المزمنة لا

يتصح باستعماله للدين يمانون من برودة

الأطراف ص ١٠٨ - رقم ٢٢٥ شاي كأس رهرة

ثمرة الباديجان مفيد لوفف السعال

الديكي ص ١١١ .





• **الصفحة ١١** •

رقم ٢٢٢: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٢ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٢ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٢ ملل ٢٢٢ ملل ٢٢٢ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٢ ملل ٢٢٢ ملل ٢٢٢ ملل

• **الصفحة ١٢** •

رقم ٢٢٣: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٣ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٣ ملل

• **الصفحة ١٣** •

رقم ٢٢٤: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٤ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٤ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٤ ملل ٢٢٤ ملل ٢٢٤ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٤ ملل ٢٢٤ ملل ٢٢٤ ملل

• **الصفحة ١٤** •

رقم ٢٢٥: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٥ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٥ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٥ ملل ٢٢٥ ملل ٢٢٥ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٥ ملل ٢٢٥ ملل ٢٢٥ ملل

• **الصفحة ١٥** •

رقم ٢٢٦: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٦ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٦ ملل

• **الصفحة ١٦** •

رقم ٢٢٧: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٧ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٧ ملل

• **الصفحة ١٧** •

رقم ٢٢٨: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٨ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٨ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٨ ملل ٢٢٨ ملل ٢٢٨ ملل
١٠٠ غرام ٢٢٨ ملل ٢٢٨ ملل ٢٢٨ ملل

• **الصفحة ١٨** •

رقم ٢٢٩: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٩ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٢٩ ملل

• **الصفحة ١٩** •

رقم ٢٣٠: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٠ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٠ ملل

• **الصفحة ٢٠** •

رقم ٢٣١: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣١ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣١ ملل
١٠٠ غرام ٢٣١ ملل ٢٣١ ملل ٢٣١ ملل
١٠٠ غرام ٢٣١ ملل ٢٣١ ملل ٢٣١ ملل

• **الصفحة ٢١** •

رقم ٢٣٢: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٢ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٢ ملل

• **الصفحة ٢٢** •

رقم ٢٣٣: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٣ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٣ ملل

• **الصفحة ٢٣** •

رقم ٢٣٤: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٤ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٤ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٤ ملل ٢٣٤ ملل ٢٣٤ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٤ ملل ٢٣٤ ملل ٢٣٤ ملل

• **الصفحة ٢٤** •

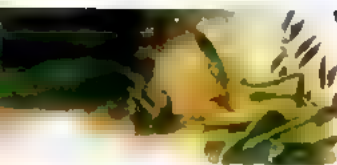
رقم ٢٣٥: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٥ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٥ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٥ ملل ٢٣٥ ملل ٢٣٥ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٥ ملل ٢٣٥ ملل ٢٣٥ ملل

• **الصفحة ٢٥** •

رقم ٢٣٦: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٦ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٦ ملل

• **الصفحة ٢٦** •

رقم ٢٣٧: شاي شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٧ ملل
جود: شمر من ١٠٠ غرام ٢٣٧ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٧ ملل ٢٣٧ ملل ٢٣٧ ملل
١٠٠ غرام ٢٣٧ ملل ٢٣٧ ملل ٢٣٧ ملل



• اعراض السرطان

رقم ٢٥ مشروب الحنظل من ٩٩

• داء السكري

رقم ٢٢: شاي شاي شمره نخبيا علاج بؤره

نسائين من ١١١ رقم ١: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

نسائين من ٥٢ رقم ٢: مشروب الحنظل من ٢

معدن من ٨١ رقم ٣: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

رقم ٥١ رقم ٤: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• داء السكري

رقم ٢٢: شاي شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• داء السكري

رقم ١١١ رقم ١: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• داء السكري

رقم ٢١: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• داء السكري

رقم ٣١٧ مشروب الحنظل من ١٠٨

• داء السكري

رقم ١١٤ رقم ١: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• داء السكري

• داء السكري

رقم ٢٤: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

رقم ٢٠٦ مشروب الحنظل من ١٠٨

رقم ٩٥ رقم ٢: شاي شمره نخبيا علاج بؤره

• اعراض السرطان

رقم ٢٢٦ شاي شمره نخبيا علاج بؤره

الرحمي - رقم ٤٢ البندورة من ٦٧

• اعراض السرطان

رقم ٧١٢ شاي شمره نخبيا علاج بؤره

رقم ١١٢ بذور الليمون الحامض من ١٠٥

لمحرم - شمره نخبيا علاج بؤره

١١٩ شاي الليمون الحامض من ٨٨ - رقم

لصيف من ٩ - رقم ٢١٢ شاي الحنظل من ٦٧

في فصل الصيف من ١٥ - رقم ٢٥ شمره

الحنظل تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي

والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي من

١٣٠-١٣١-١٣٢ رقم ٢٠٦ السلطة المبردة

تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي

والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي من

١٣٠-١٣١-١٣٢ رقم ٢٠٧ التخليل تساعد على

تقوية الدم والجهاز المناعي والمحافظة على

صحة الجهاز الهضمي من ١٣٠-١٣١-١٣٢ رقم

٢٠٢ كينجيرا يهاارب الشمره بالتب من ١٢٩

رقم ٢٤٢ مشروب الكوزو يمدد كمالح منزلي في

الاجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب

وبالحوية من ١١٩ - رقم ٢٤٢ شاي الكاكون يمدد

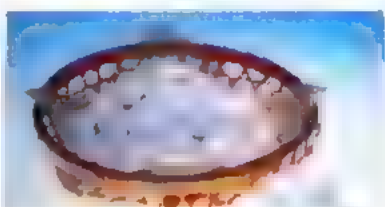
كمالح منزلي في الاجهاد العام حيث يريح من

الإحساس بالتعب وبالحوية من ١١٩ - رقم ٢٤٢

كزيما الكوزو يمدد كمالح منزلي في الإجهاد

العام حيث يريح من الإحساس بالتعب وبالحوية

من ١١٩





• تسليط الدهن

رقم ٢١١ فهو يابو ص ١

• نشفه الدم

رقم ١٠٦ بهارات البوري ص ٨١

• تورب اليه مع لمانع

رقم ١٠١ العوماريو ص ٧٤

• تهدنه فرط لحركة

رقم ٢٤٧ عصير التفاح مع الكوزو ص ١٢١

• تهدنه فرط الانفعال العاطفي

رقم ٢٢٨ مشروب العاصوباء السوداء ص ١١٦

• حفاف المهيل

رقم ١٣ الباتو ص ٥٦

• حب لسان

رقم ١٧ لؤلؤة لشعير ص ٥٩ - رقم ٢٢٢ شاي

لؤلؤة الشعير ص ١١٤

• حموصه لعدة

رقم ٢٠٦ شو - بان او تماري باشا مديد لمانع

المعدة ص ١٠١ - رقم ٢٢١ شاي الرنجيليل

يساعد على تقوية المعدة ص ١٠٩ - رقم ٢٢٩ شاي

عشبة الشويلاء أو حبق الرعي يساعد على تقوية

المعدة ص ١١٢ ص ١١٨ المشروبات المعدة من

ببات الكوزو يخفف من متاعب الامعاء

• زيادة الشهية

رقم ١١٩ شاي الاومبوشي ص ٩٠ يحارب فقدان

الشهية - رقم ٢٤٧ عصير التفاح مع الكوزو ص

١٢١ يساعد على فتح الشهية - رقم ١٠٦ بهارات

البوري ٨١ تفتح الشهية وتحسن الهضم - رقم

١٢٢ مركز الأوم ص ٩٥ مفيد لعلاج المعدة

• نقص الحنويه والمدره لحمسيه

رقم ٤٩ المحار ص ٧١ - رقم ١١ هول اصوبيا

والكومو ص ٥٥ رقم ١٠ طيق الاروكي واليقطين

والكومو ص ٥٥ - رقم ١٨ طحالب لكومو ص ٦١

- رقم ٤٦ لشيوبو ص ٦٩ - رقم ٢٢٦ شاي جدور

الهندباء البرية ص ١١١ - رقم ٢٢٤ شاي بدور

الارقيصون ص ١١٥ - رقم ٢٤٥ لاومبوشي - كوزو

ص ١٣٠

• زيادة إنتاج حبيب الاء

رقم ١٤ بدور السمسم ص ٥٨ - رقم ٢٧ موعورت

ص ٦٦ - رقم ٤٥ ادن البحر ص ٦٩ - رقم ٤٦ سمك

الشوطة ص ٦٩ - رقم ٤٧ سمك البطليوس ص ٧٠

- رقم ٢٢٥ شاي بدور السمسم ص ١١٥

• زيادة معدل السقاء وحسن التكمير

رقم ١٨ طحالب لكومو ص ٦١ - رقم ٢٢٩ شاي

لكومو ص ١١٧

• سعال الربو

رقم ٢٢١ شاي الرنجيليل مفيد في أمراض الربو

ص ١٠٩ - رقم ٢٢٦ شاي بدور لكتان يستخدم

لعلاج زمام الربو ونقحة ص ١١٥

• ضبط درجة حرارة الجسم

رقم ٢١٠ شاي الارز ص ١٠٤

• علاج الاشخاص اليانغ كثيرا

رقم ٢٤٦ الأوم - كوزو يساعد على التخلص من

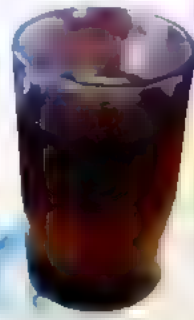
اثار الاطراف في تناول تلمع أو اللحوم ص ١٢٠

- رقم ٤١ السبانخ تساعد

عنى التخلص من حمض

اليوريك ص ٦٧ - رقم ١٠١

العوماريو يستوعب الملح





كميات صغيرة من ٧٤ لعلاج الأشخاص الذين
يكثرون من تناول الأدوية - رقم ٣٠١ طريقة
البشيمي (نطهو على النار) من ١٢٨ مصد
لذين يتعاطون كميات كبيرة من العقاقير

• همر الد

رقم ٣٥ لجر من ٦٣ - رقم ٣٠ حبيبو من ٦٤
- رقم ٣٧ موعورت من ٦٦ - حساء الارقطيون مع
سلك الشبوط - من ٧٠ - رقم ١١٤ اوم - شو - بان
من ٨٨ - لخصائص الطبية للمخللات من ١٣٣

• فك الصام

رقم ٢ كريما لار من ٥٠

• متاعب الحمار الشمس

رقم ٣١ حدود نبات اللوس من ٦٥ - رقم ٢٠٥ شاي
الموص - رقم ٩٩ - شاي حدود اللوس من ١٠٩

• متاعب الكبد

رقم ٢٦ ثوم يجمع متاعب الكبد من ٦٦ - رقم ٤٢
البسورة يخفف متاعب الكبد من ٦٧ - رقم ٤٧ سمك
البطيوس مفيد في حالة تصلب الكبد من ٧٠

• مشاكل الحمل

رقم ٢٧ موعورت من ٦٦ - رقم ٤٠٢ نبات اد ن
لحمي لساني من ١٤٧ - رقم ٢٣٣ شاي بدور
لبططين من ١١٤ - رقم ٢٣٦ شاي بذور الكتان من ١١٥

• مشاكل العيون

رقم ١٤ بدور السمسم من ٥٨ هي حالة المعانة
من مشاكل النظر، رقم ١٠٤ الميزو القلي من ٧٨
لمعالجة أمراض العيون، رقم ٤ طريقة خاصة
لإعداد الأرز البني من ٥١ مفيد للعيون المحتقنة
بالدماء

• مشاكل الكلى

رقم ٧ برغس الذرة مفيد في حالة الإصابة

بمتاعب الكلى من ٥٢ - رقم ٢٥ الجبر مفيد من
علاج لكلى التي تسبب تورم الساقين من ٦٣
- رقم ٤٠ الهليون لعلاج مدعب الكلى الباحة عن
زيادة الملح والحوم من ٦٧ - رقم ٢١٨ شاي فطر
شيتاكي يحد لكلى على ١٣ء وطائها من ١٠٨
- رقم ٢٠٢ كوكيش جيد للأشخاص الذين يعانون
من التهاب الكلى من ٩٨ - رقم ١٢ الفاتو يحسن
اداء الكلى ووطيبتها من ٥٦ - رقم ١٠ طبق
الاروكي ولبططين والكومو مفيد لأمراض الكلى
من ٥٥ - رقم ٩ بول لاروكي ساعد في تنويه
الكليتين من ٥٤ - رقم ٢٢٧ مشروب بول لاروكي
فعال في علاج مرض لكلى من ١١٦

• مصاص حيوي

التفسير العملي لآثار الاومبوشي ٣ - اثره كمطهر
ومصاصة حيوي من ٨٦ - رقم ١٣٢ مشروب حل
الاوم من ٩٤ - رقم ٢٠٢ كوكيشا من ٩٨ .

• معالجه لحروق

رقم ١١٨ عصير لأومبوشي من ٨٩ - رقم ٢٠٨
الماء المنع من ١٠٢

• معالجه لمتاعب اثناء فصل الصيف

رقم ٢٠٧ عوماريو - بنشا من ١٠١

• بزلاب البرد

رقم ١١٢ الاومبوشي المحمص من ٨٧ - رقم ١١٧
- الاومبوشي - كوزو - والاوم - شو - كوزو من ٨٩
- رقم ٢٢١ شاي الترحييل من ١٠٩

• وقف السعال

رقم ٢٣٥ شاي كأس زهرة ثمرة البديحان من
١١١ - تطبيقات علم الطاقة العنصرية رقم ٢
- السعال المترافق ببيع





القسم الأول

طعام الماكروبيوتك غذاؤكم دواؤكم





الغذاء كطاقة



لم يكن استخدام الأعشاب والوخز بالإبر ومستحضرات المعالجة المثلثة وغيرها من لتبنيات القرية منها أو لمتصله بها للطب البديل، الطريق الأولى والأساسية لتتي سلكها الأطباء الشرقيون التقليديون في مواجهة الأمراض واعراضها، بل كان تفكيرهم منصبا دائما، على اعيان الغذاء اليومي أساساً وأداة ضرورية عندما يعرض لهم أية مشكلة صحية، وكان يسود الاعتماد بأن بعض أنواع لطعام تقوي أعضاء أو اجهزة بعينها وأن لها أثر وقائيا بل وعلاجيا، بالنسبة إلى أمراض معينة.

مقدمة منه حسه حلت، بدأ بشرق يتعرف إلى مبادئ الغذائية الحديثة والطب الحديث عبر من معظم الناس في اليابان والصين وكوريا وفي الدول العربية وغيرها قد أصيبوا بحية أمر من تحارب كثيرة عندما احتضروا هذه المبادئ وطرق التداوي الحديثه المرتبطة بها ومع مرور السنين، بررت علاجات ونصائح جديدة وسفطت أخرى قديمة، وبدا الأمر وكأنه قد دخل في دؤمه لا نهاية لها، فلقد ثبت أن لكثير من هذه العلاجات ثأر حديته صاده أو انها قابله إلى مريض متداولها إلى الإصابة بأمراض حديدية أخرى صافقة إلى كون هذا العلاج لحديث مكلف وأصبح عايب حاداً لذلك لم يكن مستغرباً أن نطلق من حديد فكره اعاده تنصيب لنصب اشرفي التقليدي.

غير اننا نجد اطباء العصر الحديث بما فيهم الأطباء الشرقيون ممكنين على تناول طرق التداوي لتقليدية من منظور تحليلي، فلما كان مثلاً نوع ما من نوع لمطر يستخدم كعلاج للحصى وحصى درحات الحرارة، فام طباء العصر الحديث يتجنبون هذا المطر لتجنبه لكونه ليميائي لفعال في هذا الشفاء ومن ثم اسحراحه واباحه على شكل حبوب دويه لكن في معظم الاحوال لم يحصلوا على النتيجة المطلوبة لأن الأطباء التقليديين في شأه بعينهم عن طرق علاجية قاتلة لم يدخلوا في اعتبارهم اطلاقاً أن بعض المكونات الغذائية (الكيميائيات والبروتينات) أو الكيميائية (كالأحماض أو الأنزيمات) هي مكونات معيرة للمسج ومن الأثر الكلي لطعام معين نحفب نعامه عن تأثيره العلاجي لأحد مكوناته الجرثية.

إذا أردنا أن نحكم على العلاجات التقليدية بطريقة صحيحة وأن نستخدمها بفعالية وكفاءة علينا أن نفهم هذا الطب لصدم وهو المنظور التقليدي للتفكير وبخاصة أن منهم المكرة التي تساهم الأطباء لتقليديون عن لطعام وعن المادة بصفة عامة.



الطاقة «كي»

وبحثوا في اكتشاف اي وسيلة للتأثير فيها. من هذا المنطلق لم يتم تطوير لعلاج من طريق الطعام وحسب بل أيضاً من تطوير علاجات مثل مساج شياتسو و لعلاج براحة اليد والوخز بالابر والتداوي بالاعشاب وغيرها.

ولا يمتصر فهم طاهرة استخدام اصطلاح «كي» على الحالات الصحية مثل الطب الشرقي، فقد استمر استخدام سداول هذا المفهوم من قبل الاشخاص المعادين في البلدان الشرقية الاله السنين. بل الحقيقة إن المفهوم الشرقي للحياة يقوم في الواقع على اعتبار ان كل ما في الحياة هو «كي» ويتصح ذلك لكل من كان على اطلاع بلمتهم. ولكي يقدم للقارئ صورة أوضح عن مدى شيع هذا المصطلح ، نورد فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية استخدامه في تعبيرهم عن الأمر ص والأعراض والسوكيات والأشياء وغيرها من الظواهر



ينظر الأطباء الشرقيون إلى أي نوع من أنواع الطعام ككل عند اعتباره علاجاً ممكناً. فقد يتطابق نوعان من الصمام كيميائيا ولكنهما يختلفان شكلاً على سبيل المثال فهما لذلك يعتبران مختلفين، وعند تناولهما يكون لهما اثر مختلفاً علياً لذلك فبدلاً من محاولة فهم الكل من طريق درس أجزاءه، يرى الالهاء الشرقيون أن هذا الكل يعبر عن الحركة أو الطاقة لهذا النوع من الغذاء

إن المهم الصحيح لاصطلاح «كي» Ki في الطب الشرقي له أهمية بالغة. ومع أنه لا يوجد في العربية تعبير يجسد تماماً معنى هذا المفهوم، إلا أننا نعتقد أن اصطلاح الشحنة الكهرومغناطيسية أو «الدبذبة» قد يكون الأقرب إلى ترجمة هذا المفهوم. إن الرمز الياباني للطاقة «كي» يترجم حرفياً بـ طاعة لأثر .

لقد حاول الأطباء الشرقيون تحديد نوع الـ «كي» المصنوع منه أي نوع من الصمام وأي نوع من أنواع الطاقة يولدها في أجسامنا عند تناولها، كما حاولوا فهم الأعراض والأمراض بوصفها نماذج عن الـ «كي».

- بيوكي (مرض. وجع) تعني حرفياً «كي يتألم» أو «كي مريض». لاحظ أنه لا يقال «الجسم مريض»
- كيوكي (محبون. مريض عقلياً) تعني حرفياً «كي غير منتظم» أو «خطأ في الكي» وهي تشير إلى الاختلال العقلي ولا يقولون إن الدماغ أو التفكير محتل
- كوكي (هوا): تعني حرفياً «كي السماء» أو «كي لمراخ».
- تن كي (الطقس): تعني «كي الجنة»
- كي كي (هارة) تعني «محيط الكي».
- دن كي (كهرباء): حرفياً تعني «كي الرعد» أو طاقة الرعد
- جي كي (مفناطيس): تعني حرفياً «كي المفناطيس» أو طاقة المعناطيس، جي (مفناطيس) وتعني الحجر الذي يجذب.
- شيو كي «كي الملح» عندما يكون طعم الحساء شديد الملوحة يقول اليابانيون: «إن كي الملح قوي» عوضاً عن «يوجد الكثير من الملح».
- ميرو كي «كي الماء» عندما تكون راحتا شخص مبتلتي باستمرار. يقول اليابانيون «إن ميرو كي» عند قوة أو هبة.
- ايكيدو أي تعني مقابلة أو تناسق - دو تعني «تاو».
- يكيكو هي «الطريق إلى تناسق الكي».
- كوى كي (شهية) «كي اطعام»
- كي شو (شخصية) تعني حرفياً «شخصية الكي»
- كي شوعازويوي «شخصية قوية جداً» ما يعني شخصية مسيطرة متسمة بالفناء والإصرار الشديد
- كي شوعايوواي «شخصيته صميمة»
- كي غاهاريرو «كي يصبح حسناً» ما يعني «اشعر بأني على ما يرام».
- كي عاشيرومو «كي يفرق» يعني «حزين أو مكتئب»
- كي عاتسوكو (ملاحظة). «الكي مربوط» «الكي مركز» إن التعبير العسكري الياباني المردف لـ «انتبه» هو «كي أو تسوكي» وتعني: «اربط الكي».
- كي أو كويرو: «فزع الكي» وتعني «فكر» أو «اعتبر».
- كي أوتسوكاو «استعمل الكي» وتعني «فكر ملياً».
- كي غاكي كو «الكي يعمل ببراعة» يقال عن شخص يعمل بسرعة. يوعي وتجديد.
- دو كي أوهاتسو (يفضض): «كي يمجج عصباً»
- أو اكي «كي طليق» يقال عن شخص يتسم بالمرح
- يو كي (ناع كي) يقال عن شخص سعيد. عملي. بسيط
- ان كي (ين كي). يقال عن شخص جدي ومتشائم وسوداي.
- يو كي (شجاع): «كي نشط».
- شو كي (روح الفداية): «كي صحيح»
- كي هين (ابقة. عملة صماء. لطاقه) «الكي جيد لثلاث عوامل». هذه العوامل الثلاث هي الفداء. التنفس. النطق.
- كي عاكوارو: «كي متغير» ما يعني «فكر متغير».
- كي أوتوياسو (مرعوب): «الكي يطير مبتعداً».
- كي أوشيئانو (ضعف): «الكي مفقود».
- كي ني إرو (موتع. مفرم): «كي يدخل».
- جو كي سورو (احمرار الوجه حبلاً): «الكي يصعد».
- الكي يصعد مرتقماً

- بيوكي (مرض. وجع) تعني حرفياً «كي يتألم» أو «كي مريض». لاحظ أنه لا يقال «الجسم مريض»
- كيوكي (محبون. مريض عقلياً) تعني حرفياً «كي غير منتظم» أو «خطأ في الكي» وهي تشير إلى الاختلال العقلي ولا يقولون إن الدماغ أو التفكير محتل
- كوكي (هوا): تعني حرفياً «كي السماء» أو «كي لمراخ».
- تن كي (الطقس): تعني «كي الجنة»
- كي كي (هارة) تعني «محيط الكي».
- دن كي (كهرباء): حرفياً تعني «كي الرعد» أو طاقة الرعد
- جي كي (مفناطيس): تعني حرفياً «كي المفناطيس» أو طاقة المعناطيس، جي (مفناطيس) وتعني الحجر الذي يجذب.
- شيو كي «كي الملح» عندما يكون طعم الحساء شديد الملوحة يقول اليابانيون: «إن كي الملح قوي» عوضاً عن «يوجد الكثير من الملح».
- ميرو كي «كي الماء» عندما تكون راحتا شخص مبتلتي باستمرار. يقول اليابانيون «إن ميرو كي» عند قوة أو هبة.
- ايكيدو أي تعني مقابلة أو تناسق - دو تعني «تاو».
- يكيكو هي «الطريق إلى تناسق الكي».
- كوى كي (شهية) «كي اطعام»
- كي شو (شخصية) تعني حرفياً «شخصية الكي»
- كي شوعازويوي «شخصية قوية جداً» ما يعني شخصية مسيطرة متسمة بالفناء والإصرار الشديد
- كي شوعايوواي «شخصيته صميمة»

من خلال هذه الأمثلة نرى أن الشرقيين الذين قاموا بتطوير مثل هذه التايير وعاشوا مع مفهوم «الكي» الذي يقوم عليه مهمهم للطواهر كافة. فبالنسبة إليهم كل شيء هو «كي» أي أن كل شيء هو عبارة عن طاقات وموجات وديانات وبذلك تقم مادة عندهم مصمونها كمادة ويصح الجسد والروح وهي لعملة واحدة والاختلاف بين العمل والحسد يوصف ببساطة على أنه اختلاف في كثافة الكي. وفي الواقع لم تكن الحصارات الشرفية الأصلية والعلوم والطب والفلسفة وليدات إلا طرقاً لهم وتطبيق «الكي» واستخدامها في مجالات المحتملة.

A black and white photograph of a large, gnarled tree trunk. The trunk is thick and has a rough, textured bark. There is a significant hollow or cavity in the center of the trunk, revealing a lighter-colored interior. The background is dark and appears to be a dense forest or a cave-like setting. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the bark and the interior of the hollow.

٢. «كي» تأتي من دخول الجسم على صورته سوائاً وطعام حامد وهذه الأغذية تحول إلى دم وهذا الدم يتم توزيعه نحو الخارج. وهذا النوع من «الكي» ذو كثافة عالية و شديدة الانقباض أى «كي يانع».

يشكل النماذج المتبادل بين هذين النوعين من «الكي» أجسادنا. وتمكنها من العطاء بوظائفها

- «الكي يانع» تشكل أعضاء الجسم وأسنجه وتصنفها وتديرها ويحدد مدى جودتها وروعيتها
- «الكي ين» تنشط الأعضاء وتشجعها وترتبط بدرجة كبيرة بنوعية الـ «كي يانع» لديها رسائلاً وثيقاً بكثافة الـ «الكي ين» التي تلتفها وكذلك بنوعية «الكي ين» التي يتم اجتذاها

١ - حدة استقبال «الكي ين»

إذا لم يتم تحريك «حسامنا» لخصص على «كي يانع» فسوف يفقد هذه «الكي» خصائصها ولن يتمكن من توفير قوة جذب كبيرة «للكي ين» وبالمثل إذا ستمزج في الإفراط في تناول الطعام فسوف تصبح «الكي يانع» هي «حسامنا» راكمه ولن يتم شحنها بـ «الكي ين» على نحو فعال وقد تكون بنوعيه لدم حيد ولكن مع الإفراط في الطعام والكسل يكون شحن أعضاء الجسم في حده الأدنى من ناحية أخرى ، عدد تناول أنواع من الطعام بدرجة تحت قائمة لـ «كي يانع» بمقادير ضئيلة فقد تزيد شحنة الـ «كي ين» زيادة كبيرة ويصبح الأساس بالتدريج أكثر عصية

٢ - نوعية «الكي ين» التي يتلقاها الجسم

إذا لم يكن تلقي الجسم «الكي يانع» منظمًا ومتناسقًا تصطبغ جميع نوعيات «الكي ين» التي يتم اجتذاها.

إن أهم مواضع لتصفيف هي لطلب الشرقي الحديث هي أن لدينا ممارسوه يحاولون لتأثير هي الجسم، من طريق التأثير في «الكي ين» التي لا تعمل بشكل جيد بتكثيف شحنتها أو بإعطاء الأعضاء شحنة رائدة أو حاملة من الخارج وحسب.

إذا لم يكن أحصائي الوحد بالإبر مُمنعاً عنهم جيد لصبيعة «الكي» من جهة، و ههم الطعام باعتباره «كي»، من جهة أخرى. على يؤدي علاجه بأفضل لنتائج المرجوة وسرعان ما تعود إلى الظهور أعراض أو مشكلات مشابهة وكعلاج خارجي ، مساعد لتعديل في الـ «كي ين» على حدث أثر قصير المدى عبر أن التوصل إلى الشفاء الجوهري المستمر يتطلب إعادة «الكي يانع» سداسية إلى حالتها الطبيعية

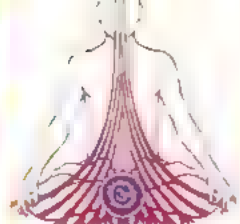
هيتو: «كائن بشري» هي» تعني شمس أو نار و «تو» تعني روح أو شبح، وتشير كلمة «شبح» إلى حقيقة أنهم يعيشون جسداً الإنسان كتلة ناعمة الكثافة من الطاقة، وتشير كلمة «النار» إلى حقيقة أن هذه الكتلة من الطاقة لها خاصية خلق متواصل لدرجة حرارة محتملة عن تلك السائدة في محيطه، ما يجعل الإنسان منتمياً إلى الكائنات ذات الدم الدافئ. وهكذا فإن أصل هذه «الكتلة من النار» وتكوينها ووظيفتها، موضوع في أصل الدراسات الفيزيولوجية الشرقية كافة ، تتشكل هذه النار في الواقع من ملايين «البيران» الصغيرة التي يقابلها الاصطلاح الحديث، الخلايا المردية إلا أنه يوجد بين هذه



الشاكرا الثالثة



الشاكرا الثانية



الشاكرا الاولى

سبعة نصوصه سبعة قرآن حربية مركزه سميها السرفيون التقليد يون شاكرا (chakras)

حقيقة أننا كتلة من الماء، أمر هام ومفيد للغاية. لأن هذه الكتلة من الماء لا يستطيع الاستمرار إلا إذا أصب لها الوقود من فوق لأحر. وهذا الوقود هو ما سمي به نحن الطعام وشراب. صف إلى ذلك أن استثنائي فهو. هو عامل لا عني عنه في تنظيم شتعال هذه ليبرون ولقد ركزت بصورة لماكروبيوتك في فهم الحياة بتركيز رئيسا على درس وكتشده الوقود انبالي لهذه البيزان وكعب ومن يمكن بوقيره لها. والحكمة أن نحاحه لحدد هذا الوقود تراعب مع ظهور لاسان على وجه الارض ولعد رك سلاها لقدماء على نحدد نوع الوقود لدى يحب اسعد مه لعبسهم وفي سببر هذا الاحياز. كان عليهم الاحد في الاعتبار العوامل التالية

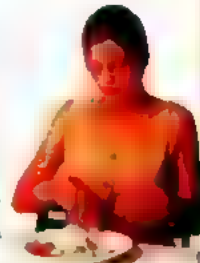


١. لقد كان في مكانه الاحياز بين وفود سريع الاشتعال واخر بطيء لاشتعال على سبل المنس لاختار بين سكرات سانه سرعه الاشتعال او سكرات متعدد بطيه لاشتعال ومن المعروف ان الوقود سريع الاشتعال يودي في ساح حرة اكبر لفترة زمنية قصيرة ويعتبر الوقود بطيء الاشتعال كثر يعال لعد سباب لنس فلها ان لاسان لا يحاح الى لاكثر من ساول لطعام عده ما يستهلك وقودا بطيء الاشتعال

٢. لقد كان في وسع لاسلاف اعداء الاحياز بين وفود يسهل نكمات كبيره منه لاساح قدر معين من الطاقة واخر يكفي لتناول كميات قليلة منه لانتاج القدر نفسه من الطاقة. ولما كان الطعام لا يتج بمقادير وغيرة. فقد وقع اختيارهم على الأنواع التي يكفي تناولها بمقادير صغيرة. ولهذا السبب لم يقع احبارهم على اللحوم كمصدر رئيسي للتغذية

٣. هناك ايضا الاحياز بين الوقود الذي يمكن تخزينه بسهولة أو الذي يفسد بسرعة ونظرًا لعدم وجود التلحاحات والحد من الحافطة الكيميائية انما لم يجد وقع حذر سلاها على المنجاب التي يمكن تخزينها لفترات طويلة ولا تنفد بسرعة كغذاء رئيسي لهم

٤. لم ذلك كان امام سلاها الاحياز بين الوقود الذي يطلق حره اثناء احتراقه محملاً راسب بعد الاحتراق وبين لوقود الذي يحرق احراقاً تاماً ولا يبعث عنه دعره ورو سب تشنه فعندما يحرق الكربون يبعث عنها حره تشنه وعندما يتم تناول هذه الكربون من حيث كونها وفود رئيسا لاساها يبدو ثار هذه الانحره مربعه في شكل صسه في لآل ك الحمى وعدم المده على التعكير بوصوح ومشاعر كنية وغيره





الشاكرا السابعة



الشاكرا السادسة



الشاكرا الخامسة



الشاكرا الرابعة

• تتشكل بيران حسادنا سبعة تعامل مع سر ر رئيسه أو ما يسمى شاكرا. ينتج عن كل واحدة منها نوع مختلف من الحرية ويستلزم وقوداً مختلفاً. ولكي يوفر الوقود اللازم لهذه البيران السبع «لشاكرا» يجب اختيار وعود له صفه لشمولية هاداً لحانا الى تناول الاعدية المكرره. فإنا بدلك لا نعدي إلا بعضاً من هذه البيران

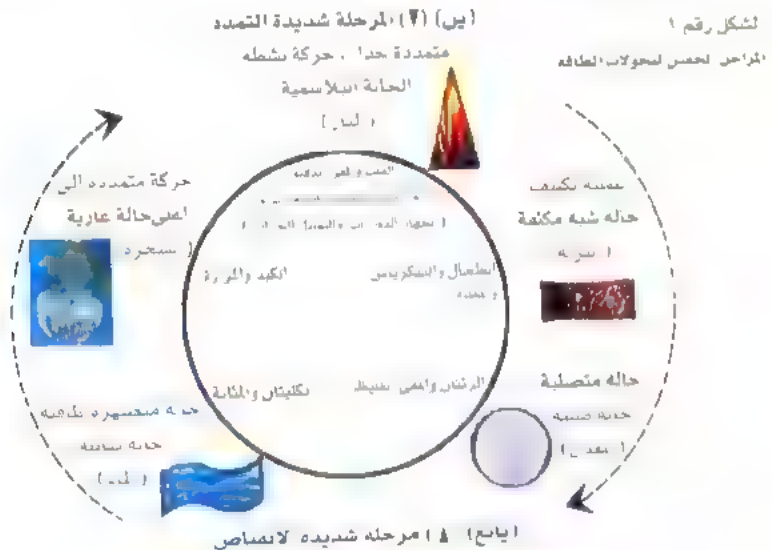
إذا أعفنا التفكير في هذه العوامل فسوف يتضح لنا ان السكر ليس وقوداً جيداً. وذلك لانه يحترق بسرعة وليس شاملاً. وكذلك اللحوم التي يجب توفيرها بكميات كبيرة من جهة وني بفسد بسرعة ما لم تتم معالجتها كما انها ليست شاملة كذلك

إن أنواع الطعام التي تتميز بالشمولية ويسهل تخزينها ولا تحترق بسرعة ويكتفي الانسان منها بمقادير قليلة والتي تحترق دون ان تحلف وراءها بقايا كثيرة، هي قائمة الطعام الرئيسة في نظام الماكروبيوتك العدائي. وهذه الانواع هي الحنطة الكاملة غير منزوعة القشرة والخضرا والبقول الكاملة وعشاب البحر. ولقد كان هذا هو النظام العدائي المتبع لدى غالبية السكان التقليديين في أنحاء العالم كافة ولم يتم التخلي عنه إلا مؤخراً.

إذا قمنا بدراسة النظام العدائي الحالية لتناول الطعام في ضوء الارشادات المذكورة أعلاه فسوف يتضح لنا خطورة الاتجاهات العدائية الحديثة حيث تؤدي بعض انواع الطعام الى إشعال بيران أجسادنا بقوة وعنف (كما يتضح في لشومور بالمص أو الصراع أو النهور وغيرها) كما انها لا تحقق التوازن في إشعال بيران اجسامنا لتي ترتفع أحيانا وتعمص أحياناً أخرى وعائناً ما تحلف أحرة تقيية تعطي وتسد مداح احسادنا (الرتنن ومعراب الجهار التنفسي والجلد وغيرها)، كما انها تؤدي الى عدم وضوح الإدراك الحسي والعواطف والتفكير وعادة ما تترك رواسب تتلور في احرة الإحراج مثل الحصوات لتي تتجمع في الكلى. وكذلك يؤدي الإفرط في تناول السوائل إلى إصعاب بل إطفاء بيران أجسامنا. فإذا كنا نتناول الوقود الجيد، هيحب الاحد في الاعتناء بموعد وكيفية ومصدر تناوله لأساً د سكبنا كميه كسرة من الوقود على النور فوق النار فقد يحدث احتراق او يبدأ انطلاق الابخرة الا أننا يمكننا إدكاء البيران عن طريق توفير المقدار الكافي من الاكسجين بالطريقة السليمة.

بعد هذا العرض يكون قد تمكنا من التوصيح كيف أن حرية أكبر من أسباب الأمراض وأعراضها يمكن فهمه وتصحيحه والوفائه منه إذا ما اتبعنا خطوط التفكير التي عرضناها وبدلك سوف نجد ان الطب التقليدي سهل حقاً إذا ما استخدمنا تفكيرنا «الطبيعي».

۱. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۲. بنسبی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۳. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۴. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۵. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۶. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۷. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۸. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۹. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه
۱۰. در ده مرخصی علی سکر حجت و نگند رهون میکر بنسبی اینه لاری و اینه لینه



الطاقه	لامله
١- الحركه المتعمده الى اعلى	الحاله لغايه لشجرة
٢ ميمده جدا حركه منقطه	الحاله الاقله اندر
٣- عمليه بكتيم	الحاله شبه المكثفه البره
٤- بحاله المنصسه	الحاله الحسيه المعدي
٥ حائه مصبهره صافيه	الحانه السافيه اماء

المناصر الخمسة	الاتجاه	الشكل	اللون	المادة	المذاق	أعضاء الجسم	الفصل	الانفعالات
الحالة الغزبية الشجرة	إلى أعلى شرقي / جنوبي شرقي	مستطيل طويل رفيع عمودي	أخضر	حشب أعبد أسل خيزران ورق	حامض	الكبد المثانة الأوتار العينان	الربيع	العصب
الحالة الأولية النار	جنوبي	مستدق الرأس نجمة مستطيل مثلث هرم متفرج ماسي	أحمر	بلاستيك	مر	القلب بعض الدقيق الكبد الأوعية الدموية منظم القلب وفلاتن تلاشمة الخسفين (المسار الدوراني والمنطق الهزازي)	الشتاء	الضيق
الحالة شبه الكثافة التراب	جنوبي عربي وسطى شمالي شرقي	مستطيل خيزران مستطيل واسع أفقي دو تزاوي	أصفر نبي	خرف صلصال أجر أنياف طينية (فصل، حديد، صوف) حجر أملس (الكلس)	حلو	الخصال البكرياس الشم العضلات المعدة	الربيع	القلق
الحالة الصلبة المعدن	غربي شمالي عربي	مستدير بيضاوي مستطيل مقرب	أبيض ذهبي فضي	شولا صامد بحاس فضة صخر حديد ذهب حجر صلب صوان، رخام	حريف	الربو المغلي العليظ الأنف الحلدة	الخريف	حزن
الحالة السائلة المياه	شمالي	متموج غير منظم متفرج	أسود	زجاج	مالح	الكليتان المثانة الأوتار الشعر المظام	الشتاء	الخوف



أنماط الطاقة «كي» KI

الذبذبات، عالم ما قبل الذرات، عالم العناصر، وعالم النباتات وعالم الحيوانات، هذه الموائم الخمسة ليست إلا مظهراً لاتجاهات الحركات الخمسة بين قطبي (الين) و(اليانغ)

- عالم الدمدبات (الموجات والأشعاع): الطاقة الشبيهة بالنار
- عالم ما قبل الذرات (الإلكترونات والبروتونات والبيترونات وغيرها): الطاقة شبه الماء.
- عالم العناصر: الطاقة شبه التربة
- عالم النباتات: الطاقة شبه الشجرة أو العاز.
- عالم الحيوانات: الطاقة شبه المعدن.

الجو وفق مبدأ «الكي»:

تتغير الطاقة الجوية على مدار اليوم. ويمكننا أن نصنف هذه الطاقة (يانغ) خلال النهار و(ين) خلال الليل، غير أنه يمكننا إلى ذلك، أن نتعرف على نحو مفصل، على خمس مراحل من تغير الطاقة في الجو

صباحاً: الطاقة شبه الشجرة

ظهراً: الطاقة شبه النار

بعد الظهر: الطاقة شبه الأرض

مساءً: الطاقة شبه المعدن

ليلاً: الطاقة شبه الماء



ا «الكي» هي النشاط والحركة والطاقة والذبذبات المتولدة بين قطبي (الين) و(اليانغ) ومن خلال نظرية (الين) و(اليانغ) يمكننا أن نتعرف على النوعين الرئيسيين من «الكي»

- «الكي» المتجهة إلى الداخل أو إلى الأسفل والتي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (الين).
- «الكي» الطافية إلى الخارج أو إلى الأعلى التي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (اليانغ).

ويمكننا أيضاً، أن نصنف «الكي» بحملها لتنظم في خمس مراحل أو خمس أنماط رئيسية

- «الكي» الشبيهة بالنار
- «الكي» الشبيهة بالبللارما
- «الكي» الشبيهة بالتربة
- «الكي» الشبيهة بالمعدن
- «الكي» الشبيهة بالماء

انواع المخلوقات وفق مظاهر «الكي»

يظهر دائماً الاستقطاب (عالم النبد والجذب) داخل اللاهباية (عالم التمرد اللاهباية). إن هذين العالمين يمثلان المبادئ الخفية التي تكمن وراء مظاهر التكوين كافة ولا توجد بوصفها مظهراً «للكي» بل مصدراً لها. تظهر الحركة بين قطبي (الين) و(اليانغ)، وتجلّى أخيراً في المجالات الخمس التي يسهل تمييزها وتعبدها في التكوين كله: عالم

كما يمكنك كذلك تصنيف الطقوس من حيث حلال وصول السنة في خمس مراحل



الربيع (السحره)
شعاع ضافه في عني



الصيف (البر)
شعاع ضافه بسيط
كثير



الخريف (الهدى لونه)
بند لطافه بالانخفاض
وصورة لا تسمير



الشتاء (المس)
يزيد انخفاض لطافه في اسفل



لشياء (الماء)
لطافه اكثر ركودا



النباتات وفق مبدأ «الكي»

- يعكس سطر لن انواع النباتات كمحوصات سحر من طاقه شبه الشجره سم نمك بعد رلا
من خلال تطورها تقسيمها وفق اصلها عند شوء الأحفاس على الشكل الآتي
- النباتات البحرية (الطحالب وأعشاب البحر) طاقه شبه ماء
 - لسانه لاصبه لدية (الصحاب لدرية و لسطر طاقه شبه سحره
 - النباتات القديمة (مثل نبات المرحس والهلين) طاقه شبه النار
 - النباتات الحديثه طاقه شبه التربة
 - الحبوب طاقه شبه المعدن

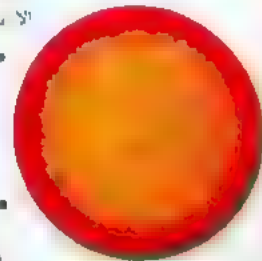


الخضر وفق مبدأ «الكي»

- ان طاقه عصول المتنوعه تنبع عنها نواع مختلفه من نباتات ويمكننا ان نعر من الحصر حمسه انواع هي
- الخضر شبه الشجره وهي لحصر التي سمو منحجه لى على مثل الكرت و لكرات الاندلسي و لثوم الممر
 - الخضر شبه النار التي تنمو اوراقها بطريقه متمدده
 - الخضر شبه التربة وهي الحصر التي تجمع طاقها مع بدء سدرتها مثل لبمطين و لصل و المصوف
 - الخضر شبه المعدن وهي تميل إلى الانقباض مثل ابر « البحر والبحر حير
 - الخضر شبه الماء الخضر احديرية مثل الجوز والأقطبون

الحبوب والبقول وفق مبدأ «الكي»

- على لرعوم من ان الحبوب و البقول تشكل عامه تحت ناسر طاقه شبه معدن او طاقه شبه ماء
الا انه يمكن تصنيف الحنطة والبنول الى خمس فئات وفق الموسم الذي تنمو ويحصده
- شبه الشجره: القمح والشوهران والجودار والقمير
 - شبه النار: الدرة
 - شبه التربة: الجاورس والدحن
 - شبه المعدن: الارز
 - شبه الماء: الحنطة السوداء وكذلك الماصولياء السوداء



ولكن يمكن كذلك تصنيف البقول الى خمس فئات وكذلك انواع الماصوف ولبمطين وغيرها

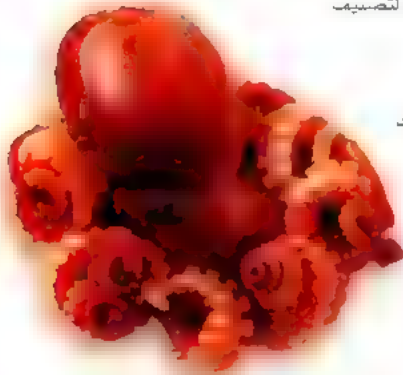
لعل هذه الامثلة توضح انه ليس مجدبا ان نصف نوعا معينا من الطعام تنمى نوع محدد من الطائفة مثل القول بان «الدرة» هي طائفة واحدة. ولذلك لا يجب تناول الدرة وحدها بل ان «نصف» تنمى ممارستنا الغذائية على فهم ثبات ومحدودية صحتنا لهذا النمط من التصنيف

الحيوانات وفق مبدأ «الكي»

توصف الحيوانات بأنها نتاج «لكي» شبه المعدن ويمكن كذلك

تصنيفها وفق اصغر شئوها

- الحيوانات المائية: صافى شبه الماء
- البرمائيات: طائفة شبه لشجر
- الزواحف والطيور: طائفة شبه الدار
- الثدييات: طائفة شبه التربة
- الإنسان: طائفة شبه المعدن



الحيوانات المائية تتميز الحيوانات المائية بأنها ساح وصح لطائفة شبه ماء ولكن نظرا لطورها

ومناطق عيشها وسلوكياتها، يمكننا ان نتعرف على «نوع» متعددة من الحيوانات المائية

• طائفة شبه الماء: الحار (بلح البحر والسرطان والمحارة)

• طائفة شبه الشجرة: السمك الساحلى (سمك الهلبوت والقنار)

• طائفة شبه النار: كائنات المحيط بسبسطه (مثل الحبار والاحصوط وسمك الانفس)

• طائفة شبه التربة: أسماك المياه العذبة (مثل سمك الترويب والصرح)

• طائفة شبه المعدن: أسماك المحيط للمعدة (السردس والهم)



تصنيف الغذاء كعلاج وفق منظور الطب الشرقى التقليدي

بحث الأطباء الشرقيون عند محاولتهم التعرف على طائفة التي يصحها بنا نوع محدد من

الطعام أو الاعشاب أو الاملاخ المعدنية عن الاثر لتأثيره عن هذه الاملاخ من الطعام

أولا يتم تصنيف انواع الطعام كعلاج وفق الاثر الذي تحدثه على درجة حرارة الجسم، فانه

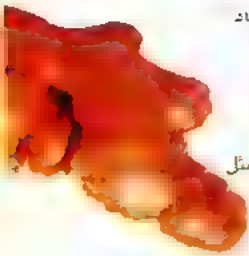
شعرت بالحر أو البرد فهذا يعني «لكي» لحاسة بالحسارنا قد اصبحت اقل أو أكثر نشاطا.

1- الأغذية التي تزيد من درجة حرارة أجسامنا الزنجبيل والكاري

2- الأغذية التي تُشعر بالدفء: الكفون وحساء الميزو.

3- الأغذية التي لا تغير من درجة حرارتها أحسابا أو التي تعدد درجة حرارة الجسم الى طبيعتها مثل

لكورو والأرز.





الاعده هي شعرا سرد معتدل مثل التفاح والاسحدم المتوسط

نصف

هـ الاعده هي شعرا ساخن لافراط في اسحدم ملح
والسكر ، قد شعرا سكر سده في الداء

ويسهل علما يهد لطرفه ن نصف انواع العدا كاه في خمس فب



ثانيا الطريقة لى اسمها ايضا الاضاء السرفيور القليديور في نصف انواع العدا هي حسب
لذ الذي هو انعكاس لانواع المحتلمه من الطامه كى ونصف الانواع المحتلمه من المذاق حسب
الموسم الذي يحدد فيه

١- المذاق الحامض (الشجرة) مثل الحل والسكر

ب- المذاق المر (التار) مثل جذور الارطلون وجذور الهنداء السره
ولذور حمصه ومسحوق عساب سحر حمصه والربور

ج- المذاق الحلو والتره يسمى هنا سداي الحلو مد في الحن
لطيبي او ليس لمحبليه بالسكر مثل النقطي والار ولدره

و لمدق والار الحلو والمواكه المحمقة وشواء الار ولسمير

د- المذاق الحار - التوال (المعدن) مثل لمحل الانصر الدسكن

واوراق الكراث او الرمحيل او لسطره الحرا

هـ- المذاق المالح (الماء) مثل الميزو وصلصة صويا المارى

بعض انواع الطعام لها مذاق معتدل مثل الاومونس (محل لشمر الداني) ذو مذاق

الحامض المالح والوماريو (ملح الموسم) ذو المذاق المر المالح

ثالثا تم تصنيف انواع طعام وفقا للاتجاه الذي تشحن به الجسم فطبقا

ل (الين) و (اليانغ) توجد أربع سمات لطاقة الطعام

• صاعد إلى أعلى: مثل السكر

• نازل إلى أسفل: مثل الملح

• طاغي: أي متجه إلى الخارج

• داخل: أي متجه من الخارج إلى الداخل

وفي الواقع يحتوى العدا أو حراره على اثر مركب فالأوراق

والأرهار يحدث اثرا طاميا متجها إلى أعلى بينما تحدث الجذور اثر، واحلا

متجها إلى أسفل



إذا قُسم بدمج هذه الخصائص لثلاث، فسوف يعبر بين ٤٠٥٠ و ١ نصف صمم لأنواع

ابتداء أو ابتداء، وعلى سبيل المثال

- يصنف القرعة على أنها دافئة وحارة ومطافية لأنها تدفئ الجسم وتطعمها حار
- بدور الشمس عادة ومزهر وداحه وليس لها أي تأثير على درجة حررته الجسم ودافء مدق مؤر
- جذور الكورو عادية وحلوة وداحلة، وكذلك البلوط المهروس والجور
- أوراق القجل، الأبيص، الحردل حارة ومتجهة إلى أعلى.
- الرنجيل حار ولادع ومنجه إلى أسفل

وعلى الرغم من ذلك، فليس الأمر هي واقعه سهلاً ويرجع ذلك إلى عدة عوامل

١ - وجود العديد من الدرجات المختلفة للحرر لهي سيج عن أنواع لطعام مختلفة وكذا

الدرجات المختلفة من الحلاوة أو الملوحة، مثال

- الحامض حل، صماح وحل لار، وحل الأوموشي والكراث حيث سبانه، مدق ولكن بشد لاثر سابي
كبيراً.

- الحلو الشعير وعسل الار، شراب الميع، والعسل وسكر فص، سكر كنها دافء مدق حلو ولكنها
متباينة الأثر.

- العسل: طاف ويتجه قليلاً إلى الأعلى

- الشعير: داحل ومتجه قليلاً إلى الأعلى

- لأزر، أكثر دحلاً

- شراب القيقب: منجه إلى أعلى أكثر.

- شراب الذرة: متجه ببطة إلى أعلى

إذا اردنا أن نعالج طفلاً مصاباً بالحرر، ونعطيه كوزو محلى فسوف

تسوء حالته إذا اصمنا شراب لقيص لأن الحرارة هي كي متعنه سبانه إلى أعلى

والى الخارج، وإذا أضفنا شراب الشعير فلن يحدى معنا وهي هذه الحالة يصبح

شرب الأزر هو أفضل طريقة للتخلية وخفض لحرارة

٢ - أن الطاقة الخاصة بكل جزء من أجزاء النبات مختلفة فمثلاً لحرء الأخضر والجرة

الأبيض من نبات الكراث لها آثار مختلفة.

٣ - إذا استخدمنا جذور نبات الرنجيل (طافية تتجه إلى

أسفل)، فسوف يختلف تأثيرها وإذا استخدمنا الجذور النينة أو

المجفة (أكثر دخلاً)، وإذا استخدمنا الجذور المجفة فسوف يختلف

أثرها إذا قمنا بسلقها أو بتحميصها، وإذا قمنا بسلقها فسوف يختلف

أثرها وفق مدة السلق.

شراب القيقب



١- يمكن الدمج بين انواع مختلفة من الطعام لتحقيق اثر محدد مثل حلط الكور مع الأوموشي واصله صوبا التماري مع الرمحيل او حلط الكور مع شراب الشعير وغيرها

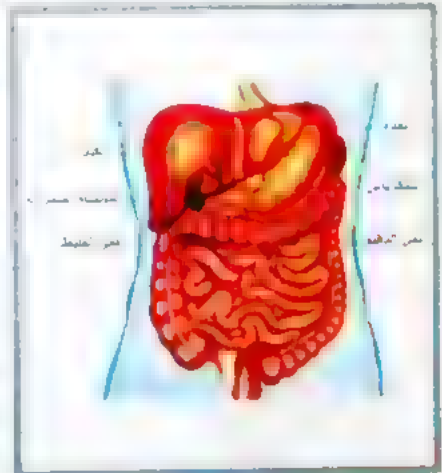
ونتيجة

لذلك ، يمكن أن يحصل على الآلاف من الأنواع المختلفة من العلاجات وهذه هي الميزة والغيب اللذان يميزان طب الأعشاب الشرقي هي أن. فإذا فهم الطبيب المداوي بالأعشاب القواعد الرئيسة فهما صحيحاً. وسوف ينجح في الوصول الى علاج شاهر ليس له آثاراً جانبية. ولكن يبدو للأسف أن القليل من الأطباء يتمتعون بهم حقيقي لهذه القواعد

أعضاء الجسم وفق مبدأ «الكي»:

يشكل سيار «الكي» أعضاءنا ويشعنها ويطرا لوجود انواع مختلفة من «الكي». كان هناك أعضاء مختلفة «فاد» استعدنا طريقة (التي) (و) (الباع) البسيطة هي تصنيف «الكي» الى نوعين يمكننا ن مبر بين نوعين من الأعضاء
أعضاء مشكله سيار الكي الداخلي وسمى الاعضاء «الجامدة» وأخرى مشكله بتيار «الكي» الخارجي وتسمى الأعضاء «المحوة»

أما عندما يصنف «الكي» إلى خمس مراحل فإنه يكون قد حذباً خمسة أبعاد من الأعضاء الجامدة ومثلها من الأعضاء المحوة
١- الكبد والمرارة اللذان تشكلهما وتقدريهما «الكي» شبه الغاز أو «الكي» شبه الشجرة.
٢- القلب والمعى اندقيق تشكلهما وتقدريهما «الكي» شبه الملازما أو «الكي» شبه النار.
٣- الطحال أو البكرياس والمعدة اللاتي تشكل وتقدري من طريق «الكي» شبه التربة أو شبه الأرض
٤- الرئتان والمعى الفليظ، التي تشكل وتتمدى من طريق الطاقة شبه المعدن
٥- الكليتان والمثانة التي تشكل وتتمدى من طريق الطاقة شبه الماء.



من كيميجه تشكيل وتعدديه كل عضو من الاعضاء من طريق ما يماطره من الطيفه بتسريه قصه سمه ولكن لا محال لشرحها هي هـ لكتاب وليسوف يعرض بها هي كتاب حرا شاء الله

وبالطبع هـ كل روح من الاعضاء يتم تعددته بتطوره اماطره به برد شاطله هي لوف اماطره له من بهار و من هضون سمه عدل دلت بعن فصل اربع ووقف لصباح على رده سداك بكد والمز رده



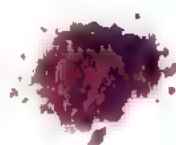
لست و معنى انه هيو بشكلهم وتعددهم طاقه سمه
ملازمه طاقه سمه لدر



الكبد و الحرارة البدان تشكيلها وتعددها هي سمه
الغار او "كي" شبه لشجره



لرسانه و معنى العليط لى بشكل وسعدى من طريق
طاقه شبه الممدن



الطحن و استكر ياس و اعداد الاى بشكل وسعدى
من طريق طاقه شبه التربة او شبه لارض.



لكيتان والمثانة، انتي تتشكل وتعدى من طريق طاقه شبه الماء



الاعراض وفق مظاهر الكي:

يمكن أن نصنف الأعراض الرئيسية وهي خمس مراحل مختلفة هيئلاً، إذا نظرنا إلى الألم يمكننا أن نغير بين

- ١- ألم حاد جداً لا يمكن احتماله (مثل ذوبان حصوات الكلى)
- ٢- ألم شديد ولكن ليس حاداً (مثل آلام تسوس الأسنان).
- ٣- ألم متوسط يرداد وبقل (مثل التهاب اليواسير).
- ٤- ألم داخلي عميق (مثل ألم تصلب الرقبة).
- ٥- ألم خفيف وعدم ارتياح (مثل الكدمات والجروح).

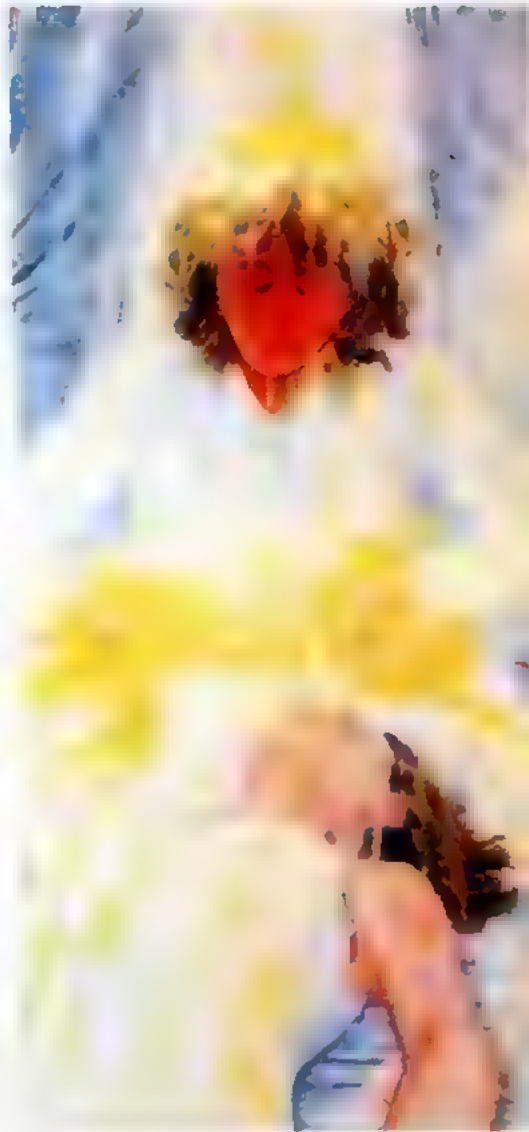
وتصنف أيضاً بعض الأعراض مثل درجة الحرارة والعرق والرعشة وغيرها بالطريقة نفسها

إلا أن هذا التصنيف يعد تصنيفاً ساكناً غير متغير وليس دائم هوري، هذا استقلنا إلى تصنيف (لين) و(الباح) يمكننا أن نصنف الاعراض إلى هنتين

(ين): متنوع، ومتجه إلى الخارج مثل الحرارة العالية والسعال والعرق وهي تسمى الأعراض الكاملة أو المشبطة

(يانغ): مكثف ومسحه إلى الداخل مثل الاحتقان والتصلب وتكوين المحاط والحصوات وهي الأعراض الداخلية الداحلة الأقل نشاطاً.

ويمكن أن نميز تفصيلاً بين أربعة أنماط من الأعراض: الأعراض المتجهة إلى الأعلى والأعراض المتجهة إلى الأسفل، والأعراض المتجهة إلى الداخل والأعراض المتجهة إلى الخارج، وسوف نوضح في الفصل الثاني أمثلة للانعكاس القلبي لهذا التصنيف.





2 تطبيقات

الطاقات الغذائية

تطبيقات الطاقات الغذائية على أنواع الأوعية المركبة

إن اسمه الرئيسي الهامة هي تكوين وحدة وهو ماكروبيوت هي حتى بورن مشاس من الطاقات المستخدمة كافة ويشتمل ذلك سوار من الحرق لا يورن لا شكل و ساس من بوحه من حبه وبس حله من ساولها فاد ما سوسع لمهو بهد صريقه هوو يدرك من لظهو هو من هه وخص نفوس التي تحت الخيال

د اعدنا طما من معكروه لخطه لسور ، هه منها على حده لا بعد ذلك وحدة من وحدت الماكروبيوت على ابرعم من ان هذه المعكروه تعتبر دت بوعيه ماكروبيوتيه (بوعه طبيعيه و بوعيه عصوية) ولكنها في حد ذاتها لا تفسر طما من اصداق الماكروبيوت د قدمت هذا الصنف مع حساء صصه شعاري على حمله بحول الى وحدة من وحدت الماكروبيوت ايضا وذلك لانه لا يورن الى حانه متوارية معكروه الخطه السود ، مع صلصه شعاري شعوي من حله لكلى والاعضاء لتاساسيه والمثابه وكنها يعوق لوطائف الاخرى وحاصه بلبو على سديقي وهي في ذلك وحدة بصفها بتاول لتحقيق لبوارن اللارم لان كلا من معكروه الخطه السوداء وحساء لشعاري يدرك تحت قنمه (اليدع) ولهم مذاق كثر ملوحة ولتاس لتقليد لهذه بوحه هو الكرات والبس لمطعم و قليل من لربحيل وهي ابواع تندرج تحت قائمة البر وبها مدق ليدس فاد ما قدم هذا الطوم مع لبائل سوارن معه بدم ادرك نصيب لوحه ماكروبيوتيه.



بعد عدد لوفو (منح من فول لصوص) لذي يدرج في قائمة (لر) تحت
نستخدم صلصة اسفاري (بانج) عصو لوتجسل (مداو حار) كي سو ر مع
أدق المالح عات في صلصة اسفاري

و بعد اعداد لبيور بتدبير الدهنية (س قليل المراه) يحب تقديمه مع
صنعة لنعاري (بانج مفلح) و لوتجسل لمطعون (س حار) الاقصى تقديمه مع
المعل الأنيص التي المطحون (بانج لادع ومدييه للدهون)

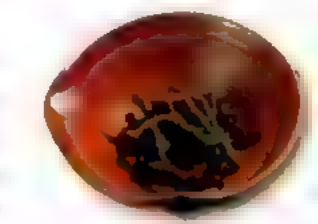
و بعد ما ناكل لار (حيو) فسا عدد نستخدم بهارت مثل العومارو (منح
المسمم) دي المذاق متوسط المراه والقاحم عن تحميص مكوناته وهما دور السمسم
وملح الطعام

إن كرات الأرز مثال بسيط وبدل على موارد اعداد وحبه ماكروبيوتية إن كره
الأرز المثاني وهو لطعام الماكروبيوتي يحتوي على لاوموشي بدخله وبهه تشكبه على
هيئة مثلثات صغيرة ثم نغطي بالثوي المحمص (اعشاب بحرية) نمدنا الارز بالطاوه
سه المفسد الحريف ونالذو نخلو ميمما بدم لما لاوموشي لداق لحامص
(الزبيب) للعوج، ومطاعة الصيف لدرق الشيزو التي تغل بها كرات الأرز وكذلك المذاق
المالح من كتنب بناء عمله لنحلس ن سوري بدم طافه شبه طاقة ومذاق
خفيف المراه عندما تدمج هذه العناصر، ينتج عنها طعام هي عات لتوازن، ولذلك
من لمكن تناول كرات لار ممرها لمد نام دون سمور بالنسب او ظهور انه
مشكلات و ممرها لافعا ناكل لحم لمدام كره لار بعده بدم قلن تصبح
هذا صعبا غير انه سيؤدي الى ظهور مشكلات، ويجب دائما الاحد هي الاعتدال التوازن
نن (لر) و (البانج) بالاضافه الى المتطلبات الغذائية مثل الشعارات الحاراية

و بدون ن نحدث مفهوم (س) و (البانج) انضمام ماكروبيوتي قان البشر
من قدم العصر فهذا هو البان نكل بدلهي نخدم حدسهم ورن من واقع
نحرسهم لنخصصه فادا ما لاطل كيف نحصر بعض مجموعات استشرية - غير
الماكروبيوتية- وجباتها، يمكننا أن ندرك الجهود التي قامت بها لايحاد هذا التوازن من
دون ممرها (لر) و (البانج) ومن دون استخدام مكونات الماكروبيوتيك وهذه بعض
الامثلة على ذلك

بم تناول الكرات او الكرات مع السحوق في مانيا مع لحبر لاسمر المالح
القليل

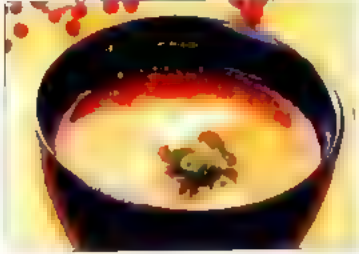
يؤخذ لحم الديك الرومي مع مرقة التوت البري لأنه متوازن للغاية





١- انطال مفعول السموم الناتجة عن تناول اللحوم

عندما يكثر من اكل اللحوم واكل لحوم مطهوه بطريقة خاطئة (مثلا دون طهيها للام) يمكن ان تصاب باشكال حادة من التسمم. تتدفق على شكل ارتفاع درجة حراره واسهال وليس من الصعوبة معرفة ما يعرفه عن طاهات العدوى ان اللحوم من اكثر انواع الطعام يكتف وشكلها طاهه شبه المعدن. لذلك هل انواع الطعام التي يتم احسنها بالطاهه المصاحبه بطن ثار اللحوم من.



الكراث ان افضل الطرق لاعد الكراث هي مثل هذه الحالة هي اعداده مع حساء المبرود و الطاهه المتعمرة المسحبه الى اعلى وسيف اذا اكرت من تناول اللحوم هم بعد اعداد حساء خفيف من المبرود ثم اصف فيه قطع الكراث الطازج واثركها دقيقة واحدة وقم باحتسانه.

المطبوخ (عيش العرب).

خل الازر البني.

من الحبوب نقص لاكثر من السعير.



٢- التسمم العدائي من تناول البيض

ان البيض هو نتاج للطاقة المحممة لكثمة الشئ تفوق اللحوم ولكي يوزن طاهه البيض يمكننا ان نستخدم انواع الطعام ذات طاهه شبه الشجرة او شبه النار مثل فطر (عيش العرب).

الليجون

لبرتقال

الكراث

من الشاي يفضل الشاي الأخضر

من الحنطة يفضل النثرة او الشعير



لذلك اذا تناولت كثيرا من البيض، يمكنك ان تناول وجبة من حبوب النثرة في الصباح لمدة ثلاث او اربعة ايام مع قليل من الكراث في كل وجبة ثم نلأشئ جميع الاثار انصارد بالاهرام في تناول البيض



٣ - التسمم الغذائي من تناول المحار والروبيان

يمثل المحار (مثل لحم سرطان والكركد) طافه شبه ماء وطاقة شبة لشجرة المنجحة الى على وكلما زاد حجم المحارة وحركتها كانت اكثر نميلا لطاقة شبة لشجرة ولكي يمكن من بطال طاقتها يمكن تناول انواع الطعام لها طاقة شبة المعدن أو طاقة شبة النار مثل .
المحل الأبيض والمحل الحار والرنجس وهي نوع لادعه وحارة وهي من الحدوث التي يمثل طافه شبه المعدن .

الليمون .

٤ - التسمم الغذائي من تناول السمك

كما ذكرنا هي الفصل الاول بعكس لادع لمحتله من السمك نوعا مختلفه من الطافه ويمكن ان يكون ان السمك الاكثر (ياض) ينط: يمكن ان يقدم مع مريد من ثوبل (اليس) قد اعتمد على نصيبه لحيوانات المائية وهي المئات الحمس، يستطيع ان تستخلص ما يلي .
السمك الساحلي مثل سمك ابقد و الهسوب و ما شانه هي بوطل العربي (طافه السحرة) بمصر تقديمه مع المجل الأبيض أو المحل لحار (طافه المعدن)
اسمك الساحلي لكبر لشدة مثل سمك تنوبة (طافه نار) بمصر تقديمه مع الحردل (معدن حار طافه الماء).

أسماك الأنهار والبحيرات مثل سمك التروثة وسمك لمرج (طافه التربة) بمصر مع فصل والكرات والنفوس (طافه الشجرة).
السمك الصغير المصطوط (اليس) محرك سرعه كبيره (ياض) في المحيط و لسحرت وبعمل طافه المعدن - التربة، ويمكن أن يقدم مع الليمون أو الخل أو الكرات

٥ - التسمم الغذائي من تناول السكر

يمثل السكر طاقة نشطة متعددة ولكي تزيل آثارها، يمكن ان تناول نوع الطعام برود طافه ماء مثل - خضراوات البهر وبخاصة الأنواع الأكثر (ياض) مثل الكوميو والهيحيكي .
الخضر الجذرية مثل الأرقطيون والجرجر .
الشاي ويهضمل شاي الأعصان المخص جيداً .
البهارات بهارات لتكا (وهي تشمل ثلاثة حدور يمكن أن تعمر لصرة طويلة)





إذا تناولت كثيرا من السكر يمكنك على سبيل المثال - سبعم 'وصفه لتأثيره صه من -
ملعقة صغيرة من نهار الكا الحمر لمدة طويلة في فمك ثم ص - عليه سدر من كوكيت المحصرة هو
عصان دقيقة محمصة ثم حركها جيدا

٦- التسمم من الملح

بعض ملح طافه له فاعل امدون كثر رمد من له فمك - بخر طافه من طربو سدر -
نوع من لعد يمثل طافه لدار (مثل الحمصه) 'نوع (كالسمو) و لدرنال

كي نفتح في الغاء اعراض محددة أو علاج امراض معينة علينا ان نعرف

♦ طبيعة الطاقة الخاصة بالمرض

♦ طبيعة العضو والمكان المصاب مثل: الرحم يقابله شعر الرأس

♦ طبيعة العداء أو العنصر المستخدم كعلاج

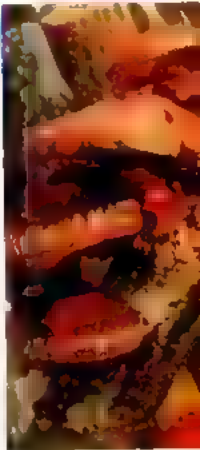
♦ طريقة اعداد الطعام كعلاج

ان فهمنا لهذه لثو من خطوة أولى وسنسه سحاحا في علاج - عرض - د مرض محدد من طربو عد -
وصفة معينة يوجد لكل عرض أو مرض رئيسي طافه معينة نوصف به 'نوصف بها سببها -
نعرف على خصائص الطاقة لكل طعام وطرق لطهو عكس ما تصح عدم خصصر هذه لأصناف
وأوصاف بفسك

الأسير:

نحدث الأصانه بالو سبر نتيجته لطافه راسد معجته لاسهل منكته فوق موضع و حد معين وسدال
السمك أو البيض سوف يبرد الحالة سوءا و لك لأن البيصه تمثل طاقة شديدة التكثف و ذات اتجاه
لاسفل وكذلك طاقة السمك تنح سبطه إلى أسفل لذلك يجب ان تناول طعام يمكنك هذه الطاقة لمتكثفه
باستخدام الطريعه الطافه أو الطريقه المحجه لأعلى أو كلاهما

ولقد اعتاد القدماء على تقديم طبق معين نحن هذه لمشكلة وهو طبق معد من نوع من لقطر
'عش العراب' الذي ينمو على جذع الأشجار ويسمى به 'الثيناكي' مع السكر لمصوغ من قصب السكر
ويعتمد نسبة المعادير المكونة لهذا الطبق على حالة المريض ولكن تكون الحليط المعتاد عائد من حو بي
٦ عر ما من قطر الثيناكي ٢٠٠ عراما من السكر ويص على لعد - في ماء حتى يتمش فمجان واحد
من السائل يشرب المريض فمجانا و حدا من هذه الوصفه يوما ويواظب على ذلك لعدو أيام





السعال المترافق ببلغم لزج :

عند الإصابة بالسعال المترافق بوجود بلغم لزج، عتاد الناس على إعداد هذا الطبخ
 طلعن قطعة من جذور الفجل الأبيض
 طولها ٥ سم ،أحضر ثلاث قطع صغيرة من
 الرنجيل المحفف ومصدر صغيراً من زبد
 لملعل (خيارى) وبعضاً من قشر الماندرين
 بمجفف قم بغلي الخلط سوياً لمدة حوالي ١٠ : ١٥ دقيقة مع حولى مسحون من ماء ثم اشرب بعد ذلك
 هذا لعصير المطهو

جاءت هذه الوصفة بنجحة لكثرة حدة حيث ان المريض يعاني من ركود المخاط ويجب ان يحاول
 بفتيته ولكن ينظر الى هذا المرض من طاقه منحه من على فيجب ان يعطى الجسم نوعاً من الطاقة
 لتجده الى سهل وحسن الفحص لا يصح عدم تأخذ هذه طاقه من حجه كما تمنع دائر كبير هي تقشيب
 لمخاط من حجة حرة

للتجريب أيضاً تر كبر في نسبة الحاد وهو دهقة حادة ومحمرة وطردة في الحار كما
 يستحب من ملاحظتنا انه ينير بقرى خمد من سدول مسرودة وهو الى ذات من بخدر وديت يستحب
 الطاقة لمعجه من اسفل خلطه على ذلك من تسر لمدة من در في نصيب الحاد وهو في حد ذاته
 يندرج في قسمه (ب) وبذلك فهو يرد السعال ولا يستعمل بالتالي الا محققاً (يابح)

يمكن زيادة قدره هذه الوصفة على تقشيت البلغم من تدريج إضافة الفلفل الذي يندرج في قائمة
 (الين) ولذلك لا يستعمل إلا في بعض الحالات، فإذا همما بعلي هدين الحليطين معاً وشاولوا المشروب
 الناحم عنهما تمكّن من معالجه مشكلة السعال، وهكذا يرى ان هذا المريح جاء على سدس تفكير
 مدروس في كيفية خلط المكونات اللازمة لعلاج المشكلة

الخراج الشرجي:

يكون الخراج من سائل سميك شديد الركود مشابه لركود دهون لمخاطية من حيث القوام
 وتشبهه هذه المشكلة مع مشكلة لسعال المصابيح بالبلغم اللزج اما من حيث الموضوع فيها وتشابهه مع
 مشكلة البواسير واداً قارباً بين الخراج الشرجي والبواسير سجد ان البواسير لها صافه فبصه متجهه
 الى اسفل بينما الخراج الشرجي ينتج عن طاقة أقل انقباضاً ومتجهة الى اسفل كذلك، بل انها طبيعتها
 تميل الى التحليل ولذلك نحن في حادة الى وصفه تدرج في قائمة (اليابح) اكثر من تلك الموجودة



في حالة التواسير حيث لا يفيد عش الغراب المطهو مع السكر بل قد يزيد من سوء الحالة ولذلك كي نتحج في علاج الحراج يجب ان نتحار انواعا من الطعام التي تظف وتعت هذا تركود ونمتار حدوث الفعل الاصل بطافة شحة الى اسفل وكذلك الحراج الشرحي ولذلك هذا يحتاج دلا من ذلك إلى صنف له اثر في تفتيت الحائط ولكن دون اثاره للحركة الى اسفل وهذا ممكن من طريق تناول اوراق المعدل الابيض او الجردل وهما أكثر فاعلية من حدوث المعدل الأبيض

استقال الريوي:

إذا نظرنا الى هذا المرض من ناحية الطاقة فسوف نجد أن هذه الحالة تتميز بحركة متجهة نحاهما خارجيا الى الأعلى بينما هي أعماق الرنتنيس (الجزء العلوي من الجسم) يوجد انقباض هما هي الوصفة التي تصلح لعلاج هذه المشكلة؟

يجب ان تقدم للجسم طاقة معمرة كي توفد أثر الطاقة المتجهة الى خارج ولذلك يجب ان نستخدم شيئاً شديد الانقباض ذا علاقة عكسية مع الطاقة المتجهة إلى أعلى وأدنا قدما ذلك لصنف على صورة نوع من الحدود المنقبضة فسوف تزيد قوة الانقباض هي أعماق الرنتنيس سوءاً

نوفر لماكة طاقة متجهة خارجياً الى أعلى وحاصه فاكهة الاشجار ولذلك يجب ان يقع اختيارنا على صنف مصاد لهذه الماكهة وهو ما يمكن ان نبحث عليه في دور هذه الماكهة او هي بواتها ولقد عتاد الناس على استخدام نواة الحوج والشمش لهذا العرض

يحدث انقباض تشنجي داخل الشمتين الهوائيتين. ويجب أن نحاول تقليل هذا الانقباض من طريق استخدام طاقات مصاده كي تحدث استرخاء في الجزء العلوي من الجسم وهذا يعني أنه يجب استئارة طاقة هائلة ذات قدرة على احدثات الاسترخاء اي يجب أن نتناول نوعاً من الحدود له هذه الخاصية على ان يكون على درجة عالية من الفاعلية كي يستطيع ان يتعامل مع الحالة الطارئة التي نحن بصدها. وأفضل هذه الانواع هو الرنجيل الذي يأتي بنتيجة فعالة أكثر من المعدل الأبيض اليكم هذه الوصفة التي تصلح لهذه الحالة

بحضر نواة الحوج و نواة الشمش وعدد استخدام النوعين بصر الى حلق الدي ببسبة ١٢ نواة من الشمش إلى ٢٠ نواة من الحوج ويتم طحنهما جيداً في هاون.

يطلع مقدار صفور من الزنجبيل

يضاف مقدار صغير من الأزر المنقوع أو غسل كي يصبح لريج ألد طعماً ويصلى هذا غسل الأزر عن منقوع الشمير الذي يزيد من الطاقة الموجهة إلى أعلى.

يصار بعد ذلك إلى علي الريح بعد إضافة الماء إلى أن يتبقى منه مقدار فنجان واحد.

• سائل بعد ذلك ، بوصفه كليا (السائل وكل مكوناته) في حالة علاج الانهيار الشعبي بمكثبات سائل .
لوصفة مصممة دون الحاجة إلى إضافة الرنجيل أو مادة لحله

الخصائص المصنوعة بتركة برود مع ارتفاع درجة الحرارة

كما ذكرنا في الفصل الأول كان سائل الكورون به قدره عاليه على حمض درجة حراره الجسم وحملها طبيعية لان الكورون من لحدود التي يندرج في قاممه (يباع) كان رديا - بدمه الى طفل يحب ان يظفه وفي طريقه (ليد) وبما ان مدق سائل الكورون ليس حريما فهو يصحح لان يصيب اليه مُحلّي يندرج في قائمة (الين)

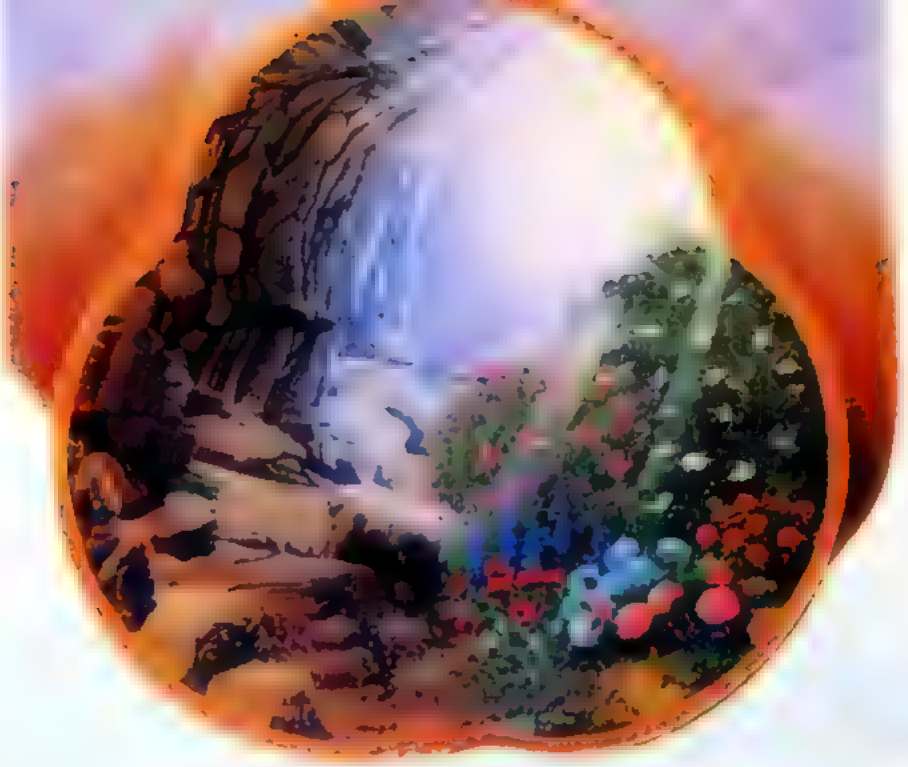
و قد اردنا تقديم كورون مُحلّي، وسوف نحصل على شحنة مخنقة عند سنخدم معقود المصنوع و معقود الارز او الشعير كوسيلة لتحلله وادراك لطفل يدعي من احمي فيجب ان يمد به الكورون مع معقود الارز ويعمل الكورون مع معقود الشعير على حمض درجة احمره سماء اد اصعبا معقود المصنوع و السكر على تأتي بوصفة شمارها بل قد تزيد الحالة سوءا

الخصائص

يمثل القوي - ويصل بالعامية «لاستمر» - طاقة ممتدة خارجيا إلى أعلى، وتلكي سطل معمولها يجب أن يواجهها بقوة مصادرة وأكثر العناصر الغذائية فاعلية في هذه الحالة هو الملح كونه مكثفاً ولا يمتد إلى الخارج، وبما أن القوي يمثل طاقة متجهة إلى أعلى، لذلك يجب أن يتناول عصباً فاعلاً ذا طاقة متجهة إلى أسفل يستطيع الرنجيل ان يحقق التمثيل العدائي في منطفه المعدة بفاعلية كبيرة، فإذا لم يكن الرنجيل متوافراً يمكنك استخدام الثوم او الحبر الأبيض من جدور اكرث ويتم عدد الملح مع الرنجيل كما يلي

يصار إلى تقطيع الرنجيل الى شرائح طويلة يتم خلطها مع الملح ودحالتها إلى ثمر حتى تصبح سوداء حامدة (إذا استحدثت الثوم او الكراث اتركه في المرن قليلاً)، قم بعد ذلك بفلي هذا المسحوق المالح في الماء، واشرب السائل وهو دافئ ولا يمتد ان يشرب سائداً لان السحوبة تجعل الطاقة تتجه إلى أعلى





الأسهال نتيجة البرد

حينما تصاب بالأسهال بعد تعرضك لبرد من سحر تحت المطر ولعلاج هذه مشكلة يجب تناول دواء معين من لا معروفه مسخدم في لبنان وكوريا والصين يكون هذا الدواء من خصائصه يظهر حين حتى يصير لا ضريا يتم ظهوره لا مع ساقه مع بعض من خصائصه تظهر طاقه بدمه فيحركه الى سحر كما انها تفاقه طاقه محتمة لذلك يجب ان بعد الجسم طاقه منحه في سحر مبرسه على عدم المرض من اعصاب النامو على سحر لمان كور برن من الطاقه منحه الى على ذلك ان سحر المرض في بناء عصب لنامو ذوال بوق فسود بعد الحلقه في الجزء السفلي من الجسم هيضات بالصعب حسبي على سحر المثال وان لا يجب لا نعا الى اسخدم هذه الطريقة ومن الافضل اسخدم نبات صغير نمو الى على وان يسخدم اخره اسمني منه

لصدم طاقه د حبه يمكن سخدم الطعام في لداق المالح او الحامض مثل



المسألة الأولى: الرائحة الكريهة.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

تجربة وطنية بمعرض السكري:

ووصفي بتناول الحصر المستديرة الحلو حاصة القرع، ولكن إذا تناول مريض لسكري حبوب الجاؤرس والقرع يوماً بعد يوم، فقد يعوق ذلك طاقه الماء الموجودة في الجسم مما يسبب مشكلات في الكلية، لذلك يجب أن يتناول مريض السكري بعض أنواع الطعام، التي تقدم للجسم طاقه شبه الماء مثل بقول الأzuki ونبات الكوميو والجاؤرس على أن يكون هذا، كطبق جاسي (اسطر رقم ١ ص ٥٥) ولا ينصح بتناول الكراث في هذه الحالة لأنه يعوق طاقه التربة

الزهر السحري

بحوم

نص وضيور

النار و حباب

حويات من الخطه أو العاكه
والأصليه لعاكه عليه أو نوسه

حور نور سدر سدر سدر

سمك وثمار البحر

ريوت سدره

لؤلؤ ويطس

مقول وميتشاته

أعشاب البحر

٥ إلى ١ يومه في فيها

نوبي و شامي

كومنو مهيحيكي (كميه قبله) ابوكي عدس حمص بوهو

نامي نانو وعبرها

حصر

محبلا

١٢ إلى ٣ يومه مع بوارين بين لاوارق

على بوعها

الحصراء و الحصر استبرده و لحدور

كميات قبله و مكنوسه

لنسه الكبيره منها مطبوخه و لنافي سلطه

بالبحر الحري و سدر حن

الحنطه بكامه

٦ إلى ٦ من احمالي الوحه يومياً النسبه لكبيره من لارز الكامل والدحن و لشعير و لقمع

لكامل والشوهار و باقي لحيوت كاندرة و الحنطه السود و غيرها و لنسبه الصميره من

المعتمد كالمكروه و الحمر و باقي المواد المصنوعه من لطحن الكامل

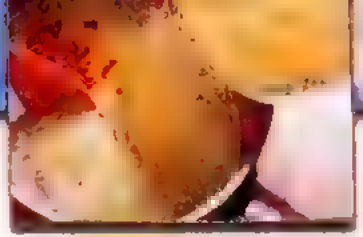
العناصر الغذائية الرئيسية

المستخدمة في العلاجات المنزلية



ان افضل العلاجات المنزلية هي تناول اليومي لسبب متواتره من اطباق الماكروبيوتك المعده بطريقه صحيحه مثل حساء البرو، والارز الكامل عمر مبروع الصبره وعمره من الحبوب، والحصر، الخنثله، والسمول وحصر لبحر وغيرها. وهذه الطريقة لا تساعد في علاج عائلته الامر من محسب بل ايضا تقي من المرض نهائيا اذا التزمتا بباولها بانتظام. ان بعض من هذا الفصل ان كيبه اعداد هذه الاطباق الرئيسي لان هذا الكتاب ليس عن النظام اعدائي لمياسي للماكروبيوتك وليس المقصود منه ان يصبح كتاب طهو بطريقه الماكروبيوتك بل سنحاول ان نكنم هنا عن بعض الامكانيات الطبيه المحددة لبعض لعناصر الغذائية الرئيسي وكذلك عن كيبه اعداد هذه الاطباق ذات القيمه الطبيه الصوريه

ونشير بالماسابه الى كتاب، العداء الصحي، الصادر عن دارنا والذي يحوي الاغديه الصحيه والعلاجه والطرق الصحيه لطهوها ويسرنا ان نصبح العاري، لعربير بكل احلاص ومحبه بقراءة هذا الكتاب اذا اعترم اتباع طريقه الماكروبيوتك في الحياه



الحبوب

١. الأرز المحمص

قبل التحميص يصل مع الأرز مدة ٢٤ ساعة أو طوال الليل أو على الأقل لمدة ٤ ساعات أو قد تصل مدة النقع إلى ثلاثة أيام على أن يتم في هذه الحالة، غسيل الماء مرتين في اليوم اسكب ماء النقع، ثم حمص الأرز في معلقة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصير لون الأرز ذهبياً وتبدأ الحبوب في الترفعة ويجب أن يصبح الأرز سهل لمصع يمكن كذلك تحميص الأرز مع نصف ملعقة صغيرة من الزيت ولا تحمص كمية كبيرة من الأرز مرة واحدة بل يكفي فحجان أو نصف فحجان في كل مرة إذا اردت أن تحرق الأرز المحمص لمدة أطول يجب أن سقعه في ماء مملح الحد الأقصى لتكرير الملوحة مثل ماء البحر واحد الأدنى لتكرير الملوحة حوالي ٥٠ / من ملوحة ماء البحر وتساء عملية التحريق يمكن أن تشرعه قليل من صلصة التمازي إن هذا النوع من الأرز مفيد للأصحاء أثناء اسفر ويمكن أن يأكله المريض في حالة الإصابة بالإسهال أو الزحار.

٢. كريمة الأرز

كريمة الأرز المميّزة (المصنوعة من الأرز الكامل غير مطروخ المشرّة) (حمف أو حمص فحجان من الأرز الكامل غير مطروخ القشرة في قالب حديدي أو معلقة من الساسيس ستيل حتى يصير بوه ذهبياً دون تصافف الزيت صنع هذا الأرز في وعاء عميق وأصف له ٧ ١ فحجان من ماء للبيع وتركه على، عطّ الإباء و حمص المهب وانركه على لمدة ٢ ٤ ساعات) إذا استخدمت حلة الضغط فاستخدم قدرًا أقل من الماء (حوالي ٥ فحجان وانركه على مدة ساعتين)، اترك المقدار يبرد ثم قم بتصفيته الحساء السميك سريعاً باستخدام المفاش الحنني لتحصل على ٢ ٣ فحجان من كريمة الأرز وأصف الملح في الكريمة (ولا تصافف للرفع أو المص في تحت فائمة (البانج)) أعد سحقها ثم قدّمها، يؤكل كريمة الأرز هذه مع مقدار قليل من السهاز مثل التكا والامبوشي، أو مسحوق حصر بحر أو اعوماريو (ملح السمسم) و الكراث المقطّع أو الموزي وغيرها ويجب أن تمصص مصفاً جيداً

تعتبر هذه الكريمة وجبة مثالية في الحالات الآتية

- للأشخاص الصغماء تقدم هذه الكريمة في أي وقت عند الإحساس بالتعب.

- للأطباء المرضى

- للأشخاص الذين لا يستطيعون المضغ بسبب الصعف الشديد أو كبار السن

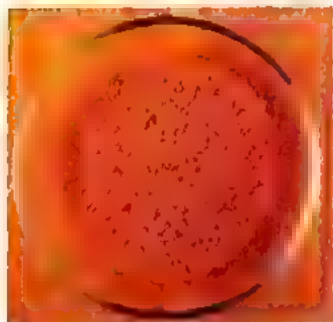
- للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية وللمرضى الذين طلقوا طريحي الأمراض لمدة طويلة ولم يجد لديهم مزيد من الحيوية.

- لتلك الصيام .



٣ - حساء الأرز (أرز كايو)

تُمنى كلمة كايو «الأرز الأصعب» أو «الأرز الطري»
 فم يتميخ فنجان واحد من الأرز لكامل غير منزوع القشرة هي
 قليل من ريب التسمسم حتى يصير لونه ذهبيا ثم اصف إليه حوالي ٧-١٠
 فنجان من الماء (٥ فناجين عند بطهو هي حبة الصمط) ثم صمه على
 النار كي يغي . ثم اصف مقداراً ضئيلاً من ملح الطعام واتركه على نار
 هادئة حتى يصبح الأرز طرياً . يتبقى حوالي نصف المقدار يستغرق إعداد
 هذا الطبق حوالي ١-٣ ساعات . وهو إقطار جيد للمرضى ، خاصة
 المصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم ويمكن تناوله مع الأومبوشي
 (الخوخ الملع).



٤ - طريقة خاصة لإعداد الأرز النيئ

لقد شاع استعمال هذه الطريقة لإعداد الأرز تقليدياً في علاج
 التهابات العيون و لميوز المحتمة بالدماء والمياه الزرقاء وغيرها . يقع
 الأرز في ماء حتى يصبغ طرياً قليلاً ثم يسكب ماء وتُسحق حبوب الأرز
 الرملية في هاون ثم يضاف إليه قليل من الماء . يعجن الحبيبات ثم يسحق
 مرة أخرى يؤكل هذا النوع من الأرز غير المطهو يوماً لمدة ٤-٥ أيام دون
 تسخين

إذا استخدمنا التسخين ، فسوف نستحث الطاقة المتجهة لأعلى
 وهذا لن يفيد لعيون محتقة بالدماء وبدلاً من ذلك نستخدم طاقة
 مجمعة متجهة لأسفل ناتجة عن السحق والعجن

٥ - الموشي



الموشي MOCHI (كيك الرز أو كعك الأرز الحلو) كلمة موشي معناها
 « الطعام المسطح » ، أو « الحبوب المسطحة » وهو عبارة عن أرز حلو يعد منه
 نوعاً من الكعك وذلك من طريق سحق الأرز لحلو لمدة طويلة حتى تتمتع
 الحبوب وتبدأ في التماسك مع بعضها ، ويصير أن تتعلم طريقة إعداد هذا
 الصنف من إحدى كتب الطهو الخاصة بالماكروبيوتك أو شرائه جاهزاً .



خصائص الموشي:

إن الموشي هو مصدر جيد للطاقة يفيد الأشخاص الذين يعملون عملاً ذا جهد عضلي.
يحث الموشي تكوين حليب الثدي ويقوى الأم حديثة الولادة.
يصح بإعطاء الأم حساء الميزو والموشي بعد الولادة
يمكن كذلك أن يمدد لى لأطفال المصابين بالتبول اللاإرادية لأنه يعزز عضلات المثانة

٦. الارر الحلو المطهو مع حبوب الاروكي

تقدم هذه الوصفة عادة في حالة الإصابة بالإسهال و اضطرابات المعدة
الاضطرابات المعوية تتميز هذه الحالات بنشاط للطاقة الممتدة مما يجعل
لأسحه رصه وطربه تقدم حبوب الاروكي الطاقة لمضادة مع إضافة قليل من
لمح لتطهى مع الارر الحلو ويصبح هذه بوصفه كثر فعالية اذا ما تم سحق
الحبوب مثل الموشي

- أنواع أخرى من الحبوب هي اللغة اليابانية يسمى القمح والشعير
و الجودار و الشوفان جميعها موعى (MUG) ولربيد من التحديد تشير لكلمات
اليابانية الأتية إلى أربعة أنواع مختلفة من الحبوب
كو موعي Ko - Mugi : «القمح الصغير» أي لقمح المعروف.
أو موعي O - Mugi : «القمح الكبير» أي الشعير.
هاداكا موعي Mugi - Hadaka : «القمح المجرد» أي الجودار.
كاراسو موعي Karasu - Mugi : «قمح الغرب» أي الشوفان.
هاتو موعي Hato - Mugi : سوق عادة على أنه «لبنوة» شعير «وهو ليس
شعير بالفعل بل يدور حشائش برية وتلدب هسوف يتحدث عنه في احجر.
الحاصل بالبدور.

ويسمى لحاء رس «كبي» Kibi واسره نو - موروكشي To Morokoshi
والحنطة السوداء «سوبو» Soba

٧. برغل الدرة:

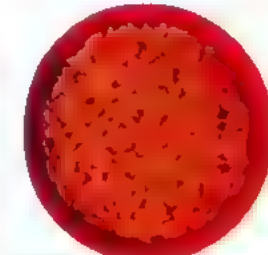
تناول برغل أو سميد الدرة الطرى المعلى يومياً في حالة الإصابة بمتاعب
هي الكلى وخاصة في تسبب الكلى في نوزم المسنين سيحده لاحتباس لسوائل



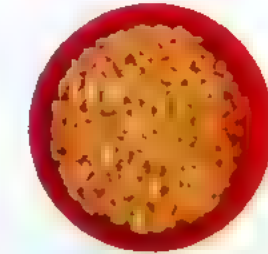
قمح كبير



الجودار

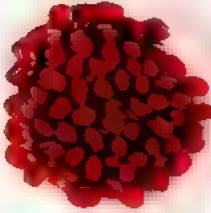


الشوفان



برغل الشعير

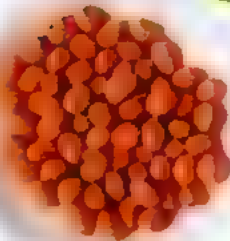
١٠. طبق الازوكي والبقطن والكومبو



عسل فتجاناً واحداً من بقول الازوكي ثم انقعها طوال الليل أو لمدة ٦ ساعات انقع عدة قطع من نبات الكومبو ثم قطعها الى قطع مربعة عرضها حوالي بوصة واحدة، صغ قطع نبات الكومبو في وعاء عميق ثم صغ بقول الازوكي فوق نبات الكومبو وعطه بالماء، صعه على النار حتى يغلي و اتركه يغلي لمدة ١٠ دقيقة ثم قطع بقطنة إلى قطع بمقاس ٥ سم تقريبا فإذا لم يتوافر لديك البقطن أو الكوسى الشتوي يمكن أن تسبدلهما بالجزر أو الحرير الأبيض ويجب أن يكون مقدار الكوسى الشتوي ضعف مقدار البقول (حوالي فستادين) صغ الكوسى فوق الكومبو وبقول الازوكي واشتر عليها قليلاً من الملح عط الخليط واتركه يصبح لمدة ٢٥ - ٣٠ دمه حتى يصبح الكوسى والبقول طرية وقد تصبح نسبة المياه قليلة أثناء الطهي، لذلك يجب أن تصف قليلاً من الماء حتى تظل البقول والكومبو طرية. ويمكن أن تتبل الخليط قبل معام النصح بإضافة قليل من التماري أو ملح الطعام، عطه واتركه يصبح لمدة دقائق قليلة ثم أطفئ الشعلة واترك الطبخة عدة دقائق قبل التمدد

يساعد هذا الطبق في تنظيم مستوى السكر في الدم خاصة لدى المصابين بمرض السكري أو نقص السكر كما أنه مفيد لأمراض الكلى ونقص الحيوية بصفة عامة

١١. فول الصويا والكومبو:



قم بغلي ٨٠ ٪ من فول الصويا مع ٢٠ ٪ من نبات الكومبو حتى تصبح البقوليات ليئة ثم اصغ إليها البصل والجزر المقطع واتركه يغلي لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين أصف مقداراً كافياً من الميزو أو صلصة التماري أو ملح الطعام لتحسين المذاق، ثم اتركه يغلي لمدة عشر دقائق أخرى ساؤل هذا طبقاً مناسباً لعلاج هذان الورن أو نقص الحيوية أو ضعف القدرة الجنسية. وهي حالة ضعف القدرة الجنسية يمكن إضافة رؤوس سمك السلمون إلى هذه الوصفة حيث تصبح طرية بعد الغلي لمدة طويلة وقد تدوب فتؤكل كلها .

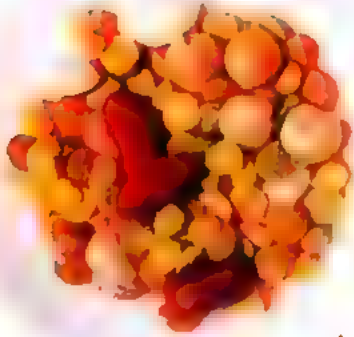
الوصفات التي تستخدم فيها الماتو

الحلث الماتو حلثا جيدا مع صلصة التماري والكراث المطبوخ

و لمجن لاصص ينسج مسجور دهنه شوم ٢

صفق مبادو في حبس مبادو

سجور لبادو في مبادو دهنه كحلصه



خصائص مبادو

يسج مبادو مبادو في مبادو مبادو دهنه مبادو

للبروشن ويكسب لحسم اشهور بالدهه مبادو مبادو في مبادو

من لاصطرار من مبادو لحوم د حن

لقيمة الطيبة للماتو

يساعد الماتو على تحميم الهضم وسلاسة حركة الامعاء

يعحسن من اداء الكلى لوطيمها

يعهد في حانه مبادو في عدد لاعضاء مسسليه لبحارجه احماد لمس مبادو لجماع

وعبرها



البذور والمكسرات



١٤. بذور السمسم

حفظه ٤ أعرام من بذور السمسم بني، والمصغرها مصغرة خند فهو مفيد
في حالة مشكلات المعدة والأمعاء
في المساعدة على زيادة إنتاج حليب الأم، أو البدء بإفرازه
في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية
لتعميق لون الشعر
في حالة العناية من مشكلات النظر

١٥. بذور الشمش

اصنع ٢ أعرام من البذور البنية أو المحمصة عند الإصابة بالسعال أو
برلات البرد و التهاب الشعب الهوائية كما انه مفيد كذلك في علاج بحة الصوت

١٦. الفول السوداني



لا يصح باكل الفول السوداني يوميا لانه قد يسبب ارتفاعا في ضغط الدم ويريمنا بالآلآف وبمض الاغراض الاخرى (Yin) عند تناول الفول لسوداني، يجب ان يكون محمضا ومملحا بملح خفيف . ومع ذلك فانه يعيد في حالات مرض السكر . فيوسع الشعص المصاب بمرض السكر تناول الفول لسوداني فضلا عن المكسرات الاخرى المطحنة كموع من التوحات الحميمة ويعيد الفول السوداني ايضا في حالات الاصابة بالاكتئاب

١٧ . ثؤلؤل الشعيير . Pearl Barley

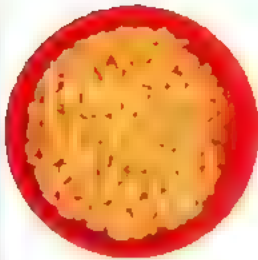
لؤلؤل الشعيير (هاتو - موعي Hato-Mugi) تعنى كلمه هاتو . Hato لحمامة- وهذا النوع يختلف عن الشعيير الذي سمي به اللؤلؤل، وهو عبارة عن نوع من الشعيير البعي، بل انه ليس شعيرا على الاطلاق بل مدورا لحشائش برية وتعرف باسم «دموع الوطنية Jobs Tears» (كويكر لأكريما جوبي) (Coix acryma jobi) . يمكن سرده من محلات سوبر ماركت لخصه ومن محلات الاعدية الطيبية التي تستورد بصاعتها من الشرق

وهذا النوع من الشعيير له اثر طلي هائل حيث يبطل مفعول اليروس والدهون احيوائية ويطردها من الجسم . ولذلك فان له استعمادات متعددة

١- يحدث التهاب الرائدة الدودية بصمة رئيسية نتيجة تناول مقادير رائده من لاعدنه لحيوائية مثل المعوم ولبص وبصه الاسخاص المصابون بهذا لالتهاب يتناول الشعيير المبرعل المطهو كتريد طري

٢- إن الاشخاص المصابين بالسرطان الذي يتدرج في قائمة (اليامع) والذي يحدث نتيجة لاهراط في تناول اللحوم والحش واللبص والسبع الدهني المملح وغيرها، يمكنهم تناول هذا الثريد

٣ إن المصابين بأنواع من الأورام مثل السموات الصميرة أو الشامات ينتجة عن لاهراط في تناول اليروس الحيوائي والدهون يمكنهم تناول اشعيير المبرعل كل يوم ويمكنهم كذلك عليه وشربه.



خضر البحر

إن خضر البحر و طحالب البحر لصاحبه نالكل في مصر على الأملح المعدنه اكسسيوم
 و سوسنور و ديسسيوم والحديد واليود و لصوديوم) بالإضافة الي فيتامين و ١٢ و فيتامين ج
 وهي كذا سية باسبروتينات والكربوهيدرات سهلة الهضم، ويفصل ما تحتويه هذه الحضر من أملاح
 معدنية فهي تقى جسمنا ويخلصها من الآثار احمضيه للأعديّة الحديثة ويساعد في اكساب الدم
 خاصية حيوية ويسب تمكن سعادتها لوقايه من خطر من الأمر من تحديثه أو علاجها مثل اضعاف
 ضغط الدم وخفض سكره والحساسية و لتهاد امراض الروماتيزم والاضطرابات بعصبية
 وحراف وكذا يساعد خضر البحر في ضبط لدهون ويزيد كفاء الحاضات الناتجة عن الاقر صهي ببول
 اللحوم ومنتجات الالبان وسكرات

تسمي نباته امارا، يقول بعد ان تم مجموعة متنوعة من خضر البحر سم عنها باستخدام
 واليك قائمة بأسماء هذه الحضر معروفة باسمائها الشعبية العلمية
 الكوسو (حرفيا يعني القماش السميك)
 لوكمي (حرفيا يعني القماش الصغير)
 لا هي (حرفيا يعني سبيح الخشب)
 هينك (البحر كمنه الاحسان)
 صند



الموريتانيون

الطهالاب الايرلندي

الدنمكي

كانتيني يعني حرفيا « لسماء الدردة » وهو منبج معالنج من نبات البحر المعروف بـ « بن حيوسا »
 « لحشائش السماويه
 ميكاو (مي - تعني لرعم و كايو تعني حذع الشجره) وهو ليس من حصر البحر في حد ذاته بل جزء من نبات الكومبو او الواكامي

١٨. طحالاب الكومبو :

كان الكومبو في العاده يستخدم لتمصق لون لسفر كما كان من المعتاد انه يصل لعمر ويريد لدكا، وحسن لتذكير، ومن المعروف ان الكومبو المطهو مع صلصه النمازي يبرد القدره الجسيه ويقويها

١٩. مسحوق الكومبو المخبوز :

مسحوق الكومبو الممحص في المرر الى درجه التخم (الكومبو المتخم) هم نتيجته الكومبو بوصفه في المرر حتى يصير لونه اسوداً ثم اخلط نصف ملعقه صغيره من مسحوق الكومبو المتخم مع فحان صغير من الكوز. وهذه طريقه فعاله لملاح الاسهال الحاد لدى الرضع والاطفال

٢٠. فنوري :

بعيد في ابطال معمول السموم مثل سموم المطر « عين العرب » او اعصاب الياقوت (سموم قص الربيع) .

الخضر

٢٤. جذور الارقطيون

تفيد جذور الارقطيون المطهوه في خصيص لسول حاصه عند م تحدث صغوبه السول نتيجة للريادة هي العناصر التي سدرج في فائمه (الين)، كما انه مفيد في تشبيط الحيوه الجسمانيه

٢٥. الجزر.

إن الجزر المطهى . و فائدة كبيره في علاج الاسميا كما به مصدر في علاج الكلى، التي تسبب تورم الساقين

٢٦. جذور الفجل الابيض والمحل والملت.

إن كلمة دايكون DAIKON اليابانية تعني «الجذر الطويل»، «داي DA» وتعني الكبير أو الصخم. وكون «KON» تعني الجذر

إن جذور اللمت و الفجل او دايكون (الفجل الابيض) لطارحة المطحونه تفيد الهضم للعانة وحاصه بعد تناول ابوع من الأعديه الريبيه (مثل المقلبات والموشي المقلي والسملك المقلي وغيره). قم بإصافه بعض نقاط من صلصة التماري إلى ملعقة صغيرة من الفجل المبشور تساعد هذه الخضر أيضا في لتخص من البروتين الحيواني والدهون

٢٧. طبق الكومبو مع الفجل:

اتقع قطعة من الكومبو طولها حوالي ١٠ سم لمدة عشر دقائق وقطعها إلى شرائح طولية ثم اغسل هذه الشرائح في قاع ماء عميق ذو عطاء ثقيل اغسل جذراً من جذور الفجل وقطعه إلى قطع كبيرة. صم طبقه من دايكون فوق الكومبو ثم أصف ممداراً كافياً من ماء بقع الكومبو حتى

تغطي الحصار على البناء وصحة على النار كي تعلق ثم حفص الهلواتر كه يصبح لند ٢٠-٤٠ قديمه
 حنو حصار الكوموصر و ما شدي حد م حصر ١٠ صفة مده ١٠ حصار عن صلصه التنازي و اير كه مده
 ٢ ٣ قايو حصر حصر ١٠ كاس ٢٠ كيه و حصره لاكل

يمكن بناء هذا الخط بموعنا حسب تركيزه. ففي مساحة من الأهرامات هي تناول المزيد من حصة من المواد الحيوية وكذلك الأهرامات هي تناول البروتين النباتية. إذ لم يتوفر لدينا حديد. يمكن أن نحصل على الحديد من عدة مصادر مختلفة.

٢. ضيق الكومبو مع الفصل المحبب

انفع نصف شعاع من الدايكون المجفف حتى يصير طريا ويسمى هذا 'حوالى' ١٠ دقائق اسكب ماء الفلح ثم استاف مراحل فهو 'مذبة' في رقم ٢٧ باستخدام الدايكون المجفف المنقوع بدلا من الدايكون الطازج

٢٩. الطرخساقون

بعدم نظر حملهایی در باب سوره نضد شد مدد حمصه را حیثیت که بر آن عمل شود بعد از
والامعاء و میسر استعمال اجزاء السات کافه فیما عدا الزهره و بدین طهر الاورق و لسانق و الحدید
کاتساب بخصر و بضم و لغز و بعد از

٢٠. جينينجو JINENJO

يعني كلمة خبيث وهو خطاها خطية ، يسمى خبثا في Yama Imo د يحداد لحين
 • سمها العلمي Dioscorea Escurenta في يسمى بأع امو Naga Imo (وحرها تعني البطاطا الطوية)
 وهي العادة يمكننا الحصول على نوع قريب منه هو البطاطا الصينية Batatas Dioscorea من المتجر

إن سائل هذه الحذور يريد الحيوية (الحسية و لعدية) وكذلك يفيد الهضم، ولهذا هي تساعد في حالة الإصابة بالاسهال، لأنها تساعد على إتمام الهضم، ويمكن بواسطتها أن يسير فضعه منها حتى تصل إلى البنية. أصعب إليه قليلا من هضم التمارى ثم قلبه وتناول منه فتجانا صغيرا، وفي العادة يقدم هذا الحبيبيج المشهور فوق الأرز الكامل الساخن أو في الحساء.



٣١. جذور نبات اللوتس

جذور نبات اللوتس *Nelumbium Nuciferum* فصل جذور نبات اللوتس إلى شرائح أو استخدم شرائح جذور اللوتس المحفمة المنفوعة . اضع إليها الماء وقم بطهوها وهي معطاء لمدة ٢٠ دقيقة ثم اضع إليها قليلا من صلصة التماري و تركها تغلي لمدة عشر دقائق اخرى. يفيد هذا النوع في إدامة التراكمت الخاطئية في الجسم. وبخاصة في الجهار التنمسي

٣٢. البطاطا الحلوة

على الرغم من انها ليست في العادة جزءا من نظام الماكروبيوتك لغدائي فإن البطاطا لها فائدة طبية محددة حيث انها تساعد في حالة تعرض أحد الأشخاص لابتلاع شئ ما مثل (زر أو مسمار أو قطعة من الزجاج أو غيرها). فانها تفيد في تغليف هذا الشئ عند تناول عدة قطع منها بدون مصغ وبعد سلقها أو تسويتها على البخار، فيمكن أن تغلف البطاطا هذا الشئ وتساعد على وصوله بسلام إلى الأمعاء. إن تناول الموز يمكن أن يمي بهذا العرض ولكن تناول الموز صار بالصحة العامة أكثر من تناول البطاطا الحلوة

٣٣. الكرنب المملوفا

إذا استخدمت الكرنب للأغراض الطبية فلا تقم بطهوه لمدة تزيد عن ٢-٣ دقائق حتى يظل طازجا وهذه الطريقة يساعد الكرنب في تقوية القدرة الجنسية.

٣٤. التوم المعمر

عند طهيه في حساء الميرو، يساعد على وقف الإسهال (ارجع إلى الفصل الثاني)

٣٥. الحمار

ساعة حمار مطهوه و نقي عني لاسر في
نكوس مؤل كما به قصد في حلاج صاعب لعد

٣٠. النود

نقطه اسحق في نودل لوم نكمه كبره
فستف بعد له صطر ب عطفه و حساسه بالونر
ناده لوم نقي بعد في نكوس من لند ن كما
بريد من ندر و حسسه دقي صاعب كند ساعد
لوم نكوس في ندر ندر عد ندر و ندر في ندره
حسه و حسه في ندر ندر

٣٦. حنق الراعي Mugwort

نصد في حلاج للاربا و كدك سسخدم مع
نوس حلاج ندر ندر

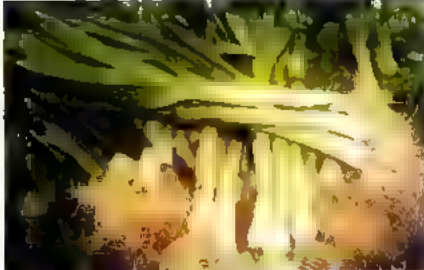
حنق ندر ندر سسخدم لدر ن لصدفه
نصره من ندر حنق ندر ندر ندر ندر ندر
لدر ندر ندر لا سسخدم ندر ندر ندر ندر
نصد ندر لدر ندر ندر ندر ندر ندر ندر
نوس ندر ندر ندر ندر ندر ندر ندر
ندر ندر ندر ندر ندر ندر ندر ندر
نصره ندر ندر

٣١. النصار

ن نكوس مطهوه قصد ندره ندره ندر
العنصر في حله الإصابة بالتوتر ، كما انه مفيد
للعاملين الذين يبذلون مجهوداً عضلياً كبيراً ، اذا
نباذ نكوس لظهور يومياً بالنظام من الندر ان
نصر ندر ندر نكوس في نكوسات كما ن ندر
استخدام حاص وطريف للوصل ، اذا لم تستطع النوم
صع هطعا من النصل النني أسفل الوسادة ، ومن
لقريب ان هذا سوف يساعدك على النوم بعمق



٣٩. الكراث :



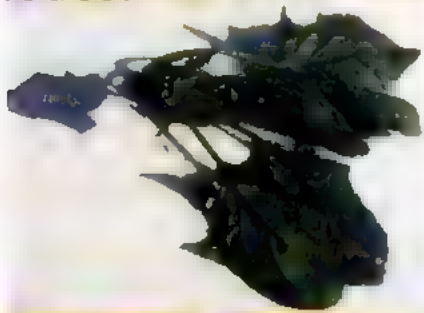
هو حضر مفيد يساعد على التخلص من سموم اللحوم كما يساعد الكراث، سواء النيء أو المطهو قبلًا على ضبط درجة حرارة الجسم عن طريق تنظيم الدورة الدموية، وكذلك يساعد على الهضم ويمكنك الوصول إلى هدف بطريقته سريعة بعدد حصة اميرو مع الكراث باعتدال الطريقة نفسها هي إعداد حصة الميرو مع البصل (رقم ٢٢٠)

٤٠. الهليون



نحن في العادة لا نأكل نبات الهليون ولكن من الناحية لطيفة يستخدم الهليون اطهو لحت السؤل هو مصدر لعلاج مسدب الكلى الناتجة عن الزيادة في الملح واللحوم كما أنه يبطئ سموم الاعدية الحيوانية

٤١. السبانخ :



لا يؤكل السبانخ عادة لأنها تندرج تحت قائمة الأصناف شديدة (الس) وتحتوي على مقدار كبير من حمض الأكسليك إلا أنها تساعد في التخلص من تراكمات حمض اليوريك عند الإصابة بالروماتيزم، فهي مثل هذه الحالة أكثر من تناول السبانخ لفترة بمقادير صغيرة من السبانخ المقلية قليلا

٤٢. البندورة « الطماطم »:



عادة لا نأكل البندورة لكنها يمكن أن تساعد الأشخاص الذين هم طواهي تناول كثير من الدهون الحيوانية مثل الزبدة والنجب والبيض واللحم، بقرى وغيرها، على التخلص من هذه الدهون والدهن ، كما أن تناول الطماطم يعيد في حالة تصلب الشرايين الناتج عن الزيادة في تناول الملح والأغذية الحيوانية إن تناول مقدار قليل من الطماطم المطهو يساعد في علاج متاعب الكبد الناتجة عن الإفراط في تناول الأغذية التي تندرج تحت قائمة (اليافع) .



الفواكه



٤٣. البس

عادة: لا تأكل نسي بحسب لانه سديد نسي وبكن
 حد يفسده من ساعد في لافعه سبعة نساو كسر من
 لحدوم، نضر سمد في نسي بكن ان ساعد في
 بحس نضه، بكن في ك حد (حد بالاسهار
 بعد عر مرد خامس نسي بكن ن بكن ان ساعد
 نساو نسي



٤٤. البرسيمون الكاكي

نسيم كد عر نلج، لاسم القميره
 Dospyros Kaki، يعرف في لاد اسم كاكي
 والخدمه ساعد عر برسيمون نمنه عني بحسب
 بحداج نلج عر نساو الكحوليت نضر من بحد
 اسمر نسي نصد البرسيمون المحبب في بضا مفعول
 سمود الاسمال واماكولات نجره

قم بغير ٢١ غرام ونساو المسربد ن كاس
 هره بعود البرسيمون بصد في علاج لكحه وامقو
 اعلى ٢١ غرام ونساو المسربد

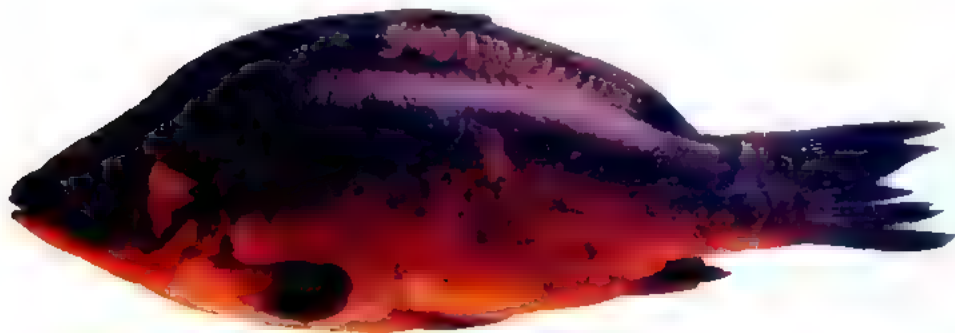




٤٥. ادب المحرر

٢٦. سمات السقوط

١٠ كان لذلك سبب سيئته حتى حقيقته به جازده ، ساعه في مائة في كان مبعث
 ميتة بقلب حساده ومن الصوره وانه لم يرد انكس حصر عامه صغير في منطقه الجحيم و قد
 عدم قطع هذه مره ودار مختلف نصف ضيق السمكه كما هي فلا بد ، ساعه و قد حصر سمكه
 عاشها و عظمها قطع سمكه كاملها ان قطع صغيره احوال اعطاه به ضيقه مره في جدار





كوى كوكو KOI KOKU

حساء الأرقطيون مع سمك الشبوط.

إن كلمة كوى تعني «سمك الشبوط» وكلمة «كوكو» معناها «ممتلي لمدة طويلة»، أو «مملو إلى أسفل». إن هذا الطبق مَقَوٌّ للجسم بدرجة كبيرة ويستخدم في حالة ضعف الحيوية (الحوية الجسمانية أو القدرة الجنسية) أو عند الإصابة بالأنيميا كما يساعد أيضاً الأمهات على زيادة الحليب وقت الرضاعة.

المقادير:

حوالي ٥٥٠ جرام من سمك الشبوط الطازج.

٧٠٠ غرام من جذور الأرقطيون.

ملقة صغيرة زيت.

ثلاثة أرباع فنجان من الشعير والميزو.

حفنة من أوراق البانشا.

مقدار ضئيل من الرنجيل المبشور.

مملح وبممكن نزع العيش إذا اردت قطع حدود الأرقطيون إلى قطع رفيعة (كما لو كنت تشد سن قلم رصاص أو عود ثقاب) اقلي حدود الأرقطيون لمدة ٣٠ دقيقة في الزيت ثم صغ قطع لسمك فوق صحنه لأرقطيون مصهوه وعطه بمقدار كاف من الماء حتى يبرد مسسوب المياه بمقدار ٥ سم عن لسمك اربط معدر حصه من اوراق وفروع شاي بانشا في فماش حتى وصعها في الماء مع سمك حيث تساعد اوراق وفروع الشاي على تطرية عظام السمك أثناء التضج

اتركه ينضج لمدة لا تقل عن ساعتين وقد تصل إلى (٤-٨ ساعات) على نار هادئة. اذا استخدمت حلة الضغط فسوف يستغرق الطهي ٢-١ ساعة تخلص من ربطة الشاي ثم أضف الشعير والميزو (يمكن إضافة الميزو لكسب مذاق) بنسبة نصف معلقة إلى ملعقة صغيرة لكل فنجان من الحساء واصف كذلك مقداراً ضئيلاً من الرنجيل وتركه يطهى لمدة عشر دقائق أخرى. رين الطبق بقطع الكراث وبممكن تناول هذه الوصفة خلال ٤-٥ أيام

٤٧. سمك البطليوس :

سمك البطليوس قصير العنق (Little Neck Clams) يصار إلى طهو هذا السمك في حساء الميزو وقد كان يستخدم في دول المشرق في حالات البرقاس وتصدد الكبد . كما أنه مفيد أيضاً في زيادة تكوين حليب الأم . يمكن استخدام لحم سمك البطليوس نيئاً أو مجبوراً في المرر حتى يصبح مسحوقاً أسوداً وينصح بهذه الوجبة لمعالجة - القدرة الجنسية

- التهاب اللوزتين واحتقان البلعوم و لدتهوريا

- حث تكوين حليب الأم



٤٨. سمك الانقليس

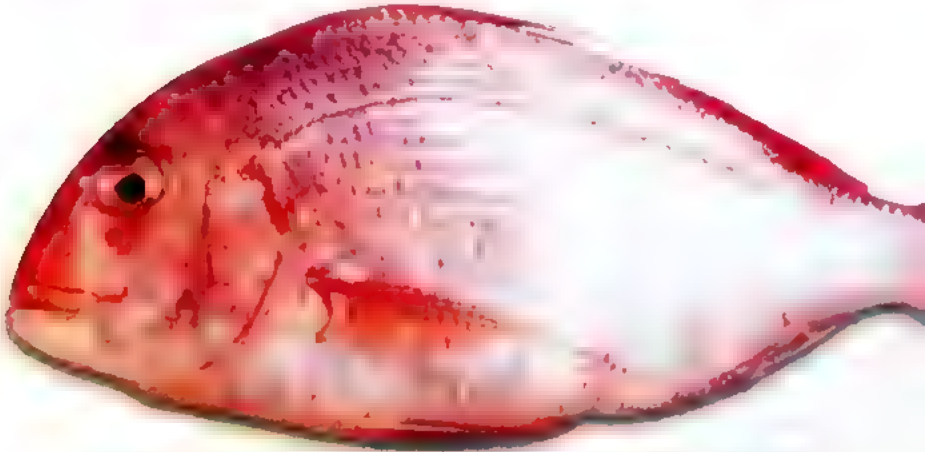
هو فاعلة كبيرة في زيادة القدرة الجنسية، كما أنه مفيد أيضاً لنموه لحسه أثناء احتضار
لحار وبصفة خاصة في علاج لإحساس بالأرقاق في الحريف نتيجة الأرقاق في تناول المنحاحات التي
تدرج في قائمة (البر)، وفي فصل الصيف تناول قتلما صغيرة من سمك الانقليس المحبور أو المسوق
المثل بصوص التماري مع الأرز وحساء المبرو لمدة ٢-٣ أيام

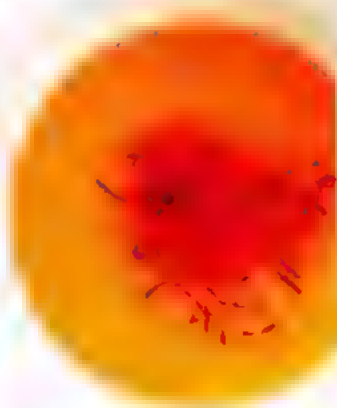
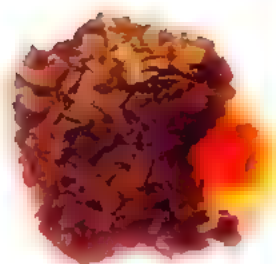
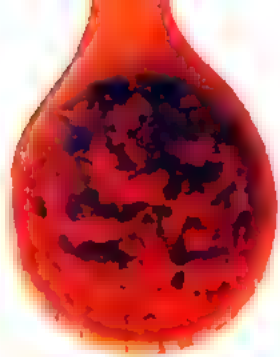
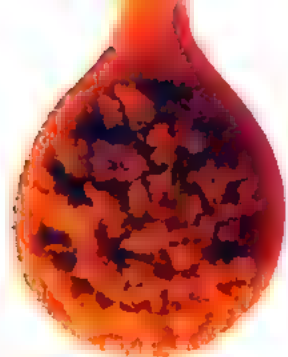
٤٩. المحار

بعد المحار الميق أو المطهر يمكن طهيه في حساء المبرو وقله في زيادة قدره لحسيه
والقوة استنبية

٥٠. سمك النهاش

يساعد تناول راس سمكه النهاش (Snapper) المطهيه في حساء المبرو على بدء تكوين حليب الام
بعد الولادة





24 البهارات والتوابل

كعلاجات منزلية



الطاهي المتبع لنظام حمية عدائية صارمة الى استخدام أنواع متعددة من البهارات لاعداد أطباق الحمية العدائية،وعالياً ما يستعمل البهارات الملحية كملح البحر الأبيض الحام. وصلصة صويا النماري، ومفعون فول صويا البورو، وكذلك الاومبوشي وهناك بهارات اخرى حافظة (مثل حن لأزر النني، وحن الاومبوشي) وحلوة (مثل الميريس، وشراب الارز المركز وملت الشعير) ولادعه (مثل ابرجيبيل والجرجير) يمكن للطاهي الاستمانة بها أيضاً.

ولأن مقدار الملح المستهلك يختلف من فرد لآخر من جهة ومن يوم لآخر من جهة ثانية، فإن الطاهي لا يستطيع ان يُنَّسَلْ أطباقه بمقدار من الملح يصلح للجميع على حد سواء. في هذه الحالة يقوم الطاهي بإضافة أقل قدر ممكن من ملح يكون مسؤولاً لدى الجميع ومن يرغب في صافاة المزيد من الملح فيما بعد يستطيع أن يضيفه إلى الطعام في صورة «توابل».

وبعد التوابل المحهرة مبرليا وبصورة صحيحة مكوَّنًا هاماً وعصراً حيواً من عناصر أسلوب الطعام المتبع لحمية عدائية صارمة. وهذه التوابل لا تمكينا من تحسين مذاق الطعام وحسب بل أن كثير منها يساعدا وبصورة خاصة على استعادة صحتنا المهذورة وتحتوي عالمية هذه التوابل هي أساسها على عدد متنوع من المعادن التي يمتز إلیها الأسلوب العصري لتناول الطعام



إعداد الفوماريو :

١- يصار إلى تخميص بذور السمسم في مقلادة مسخنة مسبقاً وذلك بوضعها على شعلة ما بين منخفضة إلى متوسطة بعد ذلك تغلى البذور عند الماء البارد ويترك فيها جحرده وحبوبه لصغيرة الحجم مع البذور بعد ذلك تحبب على فوهة فيه سم إلى البذور بحرق على النار بسهولة، لهذا يتعين عليك أن تستمر في العمل باستخدام ملعقة خشبية وهر المقلادة من وقت لآخر عندما تبدأ البذور في الصلخ مثل عوشار جديدة وإحاول أن تسحقها بين ألبهام والسبابة. إذا استعفت لبذره بسهولة بين أصابعك فقد أصبح ما أراد أن تسحق، استمر في تخميصها فترة أطول. أخرج البذور من المقلادة ودعها سرد ذلك وتركها في المقلادة وسوف تحترق حتى وإن كنت قد أطلعت الموقد

٢- قم بتخميص ملح البحر لمدة دقائق في مقلادة على صله متوسطة سم في خست حفص الملح حتى تختفي الرائحة الباردة (التي يسببها الكلورين)

هناك أساليب عديدة لتخميص ملح فاسد، عمله التخميص تنجر لظلمة و يصبح ملح أكثر حمضا بحيث يتم مرجه بعدد مع لوسا إلى المنجر من بذور السمسم إلى ذلك يصبح ملح رطب و يتحول إلى مسحوق ناعم، مما يسمح لريت البذور تغلف كل ذرة ملح

٣- ليس من الممكن من الناحية العملية تجهيز فوماريو بحسره صخبعة دون استخدام لسوريباشي ويد الهاون اطلع الملح في السوريباشي حتى ينعيم ثم صب الملح والبذور بالتسب الموعود فيها داخل السوريباشي و طحن المقادير معا هذه المرحلة هي التي يجب مدق حود الفوماريو ولذلك يفضل أن ترهب شخصاً ممرساً يقوم بهذه المهمة قبل أن ينفذها بنفسه وحتى به حال سب بعض النصائح الخاصة بهذه المرحلة

- لا تعرض في استخدام فويل ولا تصفط على يد السوريباشي سبده فحين لا تريد أن تصبح معجون السمسم (الطخينة)

- لا بد أن تتم حركاتك على المستوى الأفقي حاول أن تحرك يد السوريباشي على هيئة دوائر تكبر ثم تضمر، بمعنى أحرط يد الهاون حركة لولبية

- لا تقلب بسرعة

- لا تسحق البذور بشدة، أتركها نصف مكسورة

- لا تسحق كل البذور، يكفي أن تسحق ٨٠٪ منها وحسب

- تذكر أن الفوماريو الجيد لا يكون مذاقه مالحاً

لا يوجد ألم شرس هنا يمكن سببها أن يكون في السجود وحده وفيه تحريك العوماريو

في بعض الأحيان يمكن أن يكون

المرض من تناول العوماريو

يحدث المرض من تناول العوماريو في عظام الجسم من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات

تأثيرات العوماريو

التأثيرات للعوماريو يمكن أن تكون في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات

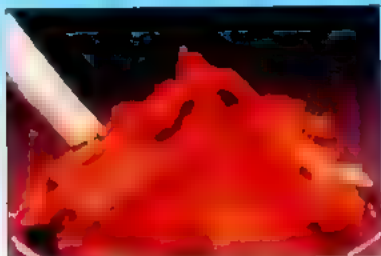
دواعي الاستعمال

في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات

في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات
في بعض الحالات يمكن أن يكون المرض من سببها في بعض الحالات



٢ التوابل التي تعتمد في أساسها على الميزو



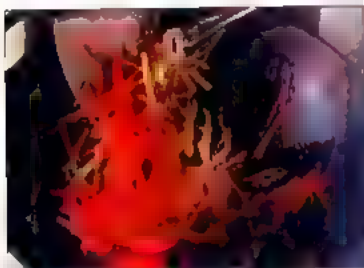
كلمة الميزو تعني حرفياً «مصدر المذاق» المقطع «مي» يعني «مذاق» أو «البهار» والمقطع «زو» يعني «مصدر» والميزو هو بيورية حول الصويا المخفّر والمخزون فترة طويلة ويحتوي هذا البيورية على إنزيمات حية تساعد على عملية الهضم، وتمثل توازناً غنياً بالكربوهيدرات الطبيعية، والزيوت الأساسية، والفيتامينات، والمعادن والبروتينات

وتشمل الموائد الصحية للميزو النقاط التالية

- بالنسبة إلى القدرة على الاحتمال تحتوي الميزو على كميات كبيرة من الفيتامينات مما يجعلها لطيفة
- أما في الشتاء فإن الأطباء لمطهنة بالميزو يمنع عنها لشعور بالبرد بمراس
- بالنسبة إلى عملية الأيض فإن الميزو غني بالمعادن
- بالنسبة إلى سوء الهضم فإن الميزو يحتوي على بروتينات حيوية تساعد على الهضم
- بالنسبة إلى أمراض القلب فإن الميزو يحتوي على حمض البليموليد و ليسينين اللذين يمدان الكوليسترول في الدم ويعملان على تدفق الدم في الشرايين والإصابة بصعده الدم العالي
- بالنسبة للحمل فإن الميزو يعزز البشرة ويعزز تكون خلايا الجلد وتُسّعه مما يجعل لشعر ولجلد ينعان بحيوية
- يمدد الميزو في تخفيف ناز الاضطراب في لدحين أو تناول المشروبات الكحولية
- يساعد الميزو كذلك في منع بعض الأمراض مثل الحساسية والدرن
- يستخدم الميزو أساساً في الأنواع المختلفة من الحساء والصلصات غير أنه من الممكن تدبيه أحياناً كقابل مفضل.

١٠٥. النكا

كلمة النكا مأخوذة من الكلمة السريانية. في الحديد. وكما في النار وقد اسمعدها لئلا يسمع من طريقة إعدادها. حيث يستخدم فيها طريقة التخميص لفترة طويلة على نار هادئة في مقلاة من الحديد لصلب ويمكن شراء النكا جاهزة غير أن إعدادها يكون انتهى. ولد عندما سمع إعدادها من ليبيا



المقادير

استخدم كوب ريب الصمغ
ثلاثي كوب من الأرقطيون المفروم فرماً ناعماً.
ربع كوب من الجزر المفروم فرماً ناعماً
ثلث كوب من جذور اللوتس المفرومة فرماً ناعماً.
١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
كوب وثلث الكوب من المبرو المصنوع باستخدام الهانثو أو الموحى

أهم الحصر فرماً ناعماً في أقصى درجة. قم بشحن مقلاة من الحديد الصلب وأصف إليها ربع كوب ريب. عندما يسخن الزيت قلب فيه الأرقطيون لصعقة دقائق حتى تختفي رائحته اللاذعة ثم أصف الحرر وقلبه في الزيت، ثم جذور اللوتس، ثم الزنجبيل في النهاية. احلط الحصر جيد. أصف الزيت المنقي. قم جيداً بصف البيرو واحلط كل شئ بعناية. اخفص الشحم وقم بطهو المفرد لمدة ٣ إلى ٤ ساعات مع التقليب بين الحين والآخر. اني أن يصح ثون الحبيط اسود وحامها بماء ومعه كملس لمسحوق (المدة الزمنية المتعارف عليها لطهو النكا هي ١٦ ساعة) من الضروري أن تقب المفرد بين الحين والآخر. كي لا تحترق المكونات. حزن المقدار النهائي في مرطبان. تعبير النكا لأصلية هوبها الشديدة، لذا ينصح باستخدام كميات صغيرة منها

تساهم النكا في تقوية الدم الضعيف

إذا كنت تشعر بالتعب، استخدم ملعقة شاي من النكا واشربها فوق الحبوب أو الحمر أو الدقيق. أو صمغ بعضاً منها داخل كرة الأرز. وسوف تشعر بالقوة بالتأكيد

هواند النكا

تساعد النكا في تقوية القلب المتعب والإفراط في تناول المواد الحريفة
تساعد النكا في علاج أزمات الربو والإسهال.

عندما يتم إداة النكا في مشروب الكورو (رقم ٢٤٢) أو شدة الكورو (رقم ٢٤١) سوف يساعد ذلك على تخفيف آلام الصداع النصفي.

التوابل التي تعتمد في أساسها على صلصة صويا التماري



الكلية

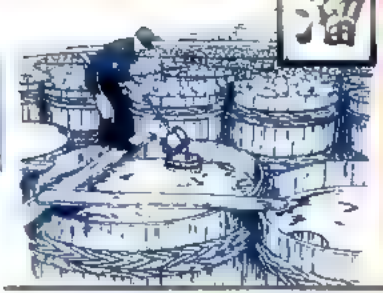
النادية المانه لصلصة الصويا هي شويو وتعني كلمة شو. مختصر، اما «يو» فتعني الزيت، او السائل الثقل، اما بالنسبة الى «تماري» فهي تعني السائل المتجمع. وقد استخدمت كلمة تماري في الاساس لتعني السائل السميك الذي يكون كتاج فرعي لحمية تصنع الميرو يجمع فوق المسو تختمر هذا السائل ليس الشويو بل سائل التماري الاصلي الذي يمنح مذاق قوي للعند له، لم يكن يستخدم سوى في مناسبات متفرقة خاصة مع السمك النيء او السوشي وقد استخدم جورج وشاوا في المصطلحات الخاصة بنظام الحماية الغذائية الصارم مصطلح «التماري شويو» على الرغم من ان الشويو ليس هو ذاته التماري السب في ذلك هو انه عند بداية ظهور مفهوم الحماية الغذائية الصارم. وقد ظهرت معه صلصة الصويا التقليدية. كاتب الماناي نجح بالفعل عدد من صلبات الصويا ذات الجودة المدهورة كان الشويو يصنع باستخدام دقيق فول الصويا الذي سرعان ما لربوب وصفت له المواد الملونة والمواد الحافظة وخضع لاجراءات تحمير سريعة وعمر ذات جودة اما الشويو الاصلي فكان يتم صناعته باستخدام دقيق فول الصويا الكامله وفي صورتها الطبيعية كما كانت عملية التحمير تتم ببطء وهي محاولة منه لتميز الشويو الطبيعي عن غيره بوصفها جورج وشاوا اطلاق اسم تماري شويو (السمك صلصة صويا التماري على الشويو التقليدي

عنه بحور صلصة الحبوب اما في اتي ترفد حبه بسط فر لعبت ب
لهاصمة للعلمام

جود صلصة الحبوب اما في اعدادها ترفد في الحبوبه لملونه فالاحساس
لشبهه سميكة بوجهه وهي صلصة بصود اما في بعض ارباءه في يعبوه
هي بوجهه تفرع ملوجه على الاطعمة الحمصه

اما عن الاحماض الامينية الموجودة في صوص الصويا (تماري) فهي مكمله للأحماض
الامينية المتوفرة في النظام الغذائي الذي يعتمد على الحبوب
تقوم صلصة الصويا (تماري) بتقوية بويضات القلب

هو يد صلصة
الصويا تماري



١٠٦- بهارات النوري

قم بعلّي عدد من ورقات النوري مع نصف صجان من ماء، وأبركها تعلّي ببطء حتى يسحر معظم كمّيه ماء ولا يسمّى الآخر له فوام سميك صف كمّيه من صوص الصويا (تماري) واكمل عليها على النار ببطء لصنع دقائق يجب ان يكون نهد النوع من البهارات مذاق به بعض للوحة

يفتح بهارات النوري الشهيه وبحسن الهضم، كما انها تعد الجسم بالعديد من المعادن مما يساعد على نقشة الدم



١٠٧- بهارات شيو - كوميو

قم بشح بعض الكوميو حتى يصبح صرياً ثم قم بتقصعه الى مربعات صغيره طولها سراج ما من ١ الى ٢ سم حصر حولي صجان منه ثم صمه الى نصف صجان من ماء لمروح بصوص لصويا (تماري)، اترك الحليب متفوعا طوال الليل وقم بعد ذلك بطني لحليب ببطء على نار هادئة حتى يبين الكوميو ببطء ويتحجر السائل كله. لا تنس أن تقلب من وقت لآخر بحمط هذا الشيو - كوميو هي إناء معلق ويستعمل منه قطعة او قطعتين هتمل هي الوحبة الواحدة، ويمكنك أيضاً وضع قطعة من نشيو - كوميو داخل كرة الأزر



يصنع بهذا النوع من البهارات في حالات الدوالي والبواسير وبعض الأمراض الأخرى المتعلقة بالوعية الدموية

بهارات معتمدة في تكوينها
على أعشاب البحر

۱۱. شوما و کامی

وہی تیارہ عن ملحدان و کام مینوی فی ہر درجہ حرارت ۱۸۰° م! مدۃ نزوح مائی ۱۵۰
دقیقہ حتی یصبح مصر مسدود لوی دکن بعد دین برکہ حتی سرد نہ طغیہ فی نیور پاسی حتی
یصلحہ مسکوگا باخدا ۴۰ بعد بات بحسب بعض سیمینم ۱۰۰۰۰ فی عملاقہ سلطانہ یمنہا مائی نہ
وضعتہا مینوی "اھوار" مائی ۱۰۰۰۰ و بعد سو اسیمینم برکہ سرد نہ صنع کلا مین یسمیہ
مستحوز و کامی فی لیسو مینوی نہ طغیہا بعد حتی بحسب سیمہ اُحیوت المستحوزہ ہی " تشریف
یصلحہ حبسہ مضامیر مین اسیمینم عدس شد " و حد مین لو کامی ثلا صفال و تک " مین و لا سفاح
لنای و خاصہ فی اصفاح مائی
تعداد ثلثہ ہزار عن اسیمینم مضامیر شد و حد مین و کامی لئالہا و ہذا غیر سیمہ مین نہ
یاسیہ اہم

١٠٩. چهارب من حساب البحر

١١٠. مسحوا أعصاب البحر بالسهم



منتجات الأومبوشي

والمنتجات الأخرى لثمرة الأوم



كلمة الأومبوشي تعني «أوم حافة»، «بوشي» تعني «جافة»، «أوم» تعني «جوج». *Prunus Mume* وهو في الواقع نوع من المشمش (المشمس العادي «بروس ارمينيكا» - *Prunus Armeniaca*) لا تصح ثمرة الأوم *Ume* (جوج ياباني) وهي على الأشجار، بل تسقط. أواخر شهر مايو/أيار أو أوائل شهر يونيو/حزيران وتكون غير صالحة للأكل بل و سامة، إلا أن الشرقيين لم يتركوا هذه الثمار غير الصالحة للأكل بغير استخدام بل تمكنوا من استخلاص عدة منتجات متنوعة منها ذات أثر قوي وفعال أكثر هذه المنتجات انتشاراً هو منتج الأومبوشي الذي يستخدم كطعام وكدواء في كل من الصين وكوريا واليابان.

إنتاج الأومبوشي

تبدأ شجرة الأوم اليابانية في الإزهار في أواخر فبراير/شباط وأوائل مارس/أذار قبلما يتفتح ثمر بكر. حيث يكون تلح مار ل معظم الأرض وكثيراً ما سعلب الإزهار البيضاء لرفيعه لهذه شجرة لوحات وقصائد المادى ليابانى سد برهور هي تكوين سمار لى بكر ندرىا حتى أواخر شهر مايو/أيار. تتلطف الثمار الحصر، من على لأشجار قبلما ما يصبح لونها اصفر ويمكن أن تعطليها الشجرة الواحدة آلاف الثمار ذات الطعم الشديد الحموضة.

تغسل الثمار بطارحه بعد قصصها ثم يوضع فوق طلمه من الأرض كي تجف في ضوء شمس وتترك طوال الليل حتى تصبح طرية بآثير الذى تركز هذه لعصيه مئة نام حتى يصغر الثمار ويظهر عليها تحمضات كثيرة.

(الب) وما هو شديد (الباع) محلاً لدينا منجاً ذو تطبيقات عملية مفيدة ومعددة مثل يساعد على تناول أصناف تتدرج تحت قائمة (الباع) مثل الملح بدون الاضطراب إلى شرب كثير من الماء وهذه العناصر (الباع) مثل ملح (الباع) تستطيع أن تطل مفعول العناصر (الب) القوية في الدم مثل السكر والكحول والسموم وغيرها يمكن أن يساعد الأوموشي في علاج الاعراض التي تتدرج تحت قائمة (الباع) بظراً لخصائص (الب) القوية لداحلة في تركيبة وهناك مثل صيني وياباني ممول - إذا كنت تؤد أن شرب الماء فتناول الأوموشي ولن تشعر بالعطش ويرجع هذا إلى عناصره القوية من (الب) التي تكسه الممدرة على وقف الإحساس بالعطش.

تفسير العلمي لأثار الأوموشي:

سوف نلخص هنا بعض التفسيرات التي تم التوصل إليها لشرح فوائد الأوموشي

كل ١٠٠ غرام فاكهة	كلسيوم	حديد	نوشادر
الأفوكا	١٥٠ ملليغرام	١٢٠ ملليغرام	٢٠ ملليغرام
التفاح	٢٠ ملليغرام	٧ ملليغرام	٢٠ ملليغرام
المرارة	١٣ ملليغرام	١٧ ملليغرام	٠.٥ ملليغرام
الخوخ	٢ ملليغرام	١٣ ملليغرام	٠.٣ ملليغرام

١- مكونات ثمار الأوم،

تحتوي ثمرة الأوم على بروتينات ومعادن ودهون صنف ما تحتويه غيرها من الفواكه، وهي ثمرة غنية بالكلسيوم والحديد والفوسفور بصمة خاصة.

وثمرة الأوم غنية بالأحماض العضوية (خاصة حمض السيتريك

وحمص الصمغوريك) أكثر من غيرها من الفواكه ولا تتحلل هذه الأحماض أثناء عملية التحليل.

٢- الأثر القلوي للأوموشي يمكننا الحفاظ على نسبة قلبية صعيمة من تركيب الهيدروجين في

الدم (حوالي ٧,٤) من طريق تناول الأوموشي بانتظام وليست مبالغة أن نسمي ثمرة الأوم ملكة الأغذية القلوية. فمما تناول ١٠ غرامات من الأوموشي يمكنك أن تطل مفعول الحمضية الناتجة عن تناول ١٠٠ غرام من السكر ولا يمكن إبطال مفعول المقدار بنسبة من الحمضية إلا بتناول ٦٠ غرام من الكومو أو ٢٣٠ غرام من بقول الاروكي أو ٦٨٠ غرام من جذور الأرقطيون ويرجع هذا الأثر القلوي القوي للأوموشي إلى ثلاث عوامل

أولاً وحود حمص السيتريك بمرارة يحمل امتصاص الأمعاء الدقيقة للمعادن القلوية (مثل الحديد و الماغنسيوم وغيرها). الموجودة في أنواع العداء الأخرى) أكثر سهولة. حيث يتحد حمص السيتريك مع هذه المعادن مكوناً ملحاً متديناً سهل الامتصاص.



٢. الوقاية من الشجوحة

إن الشجوحة هي ببساطة عارة عن عملية تأكيد «الصدأ» أيضاً نوع من أنواع الأكسدة، ويتميز الأومبوشي وكذلك صلصلة التمازي بأن له شرعاً: لتأكيد في اليد



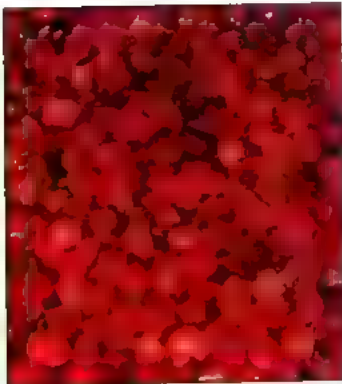
٣. زيادة القدرة على التخلص من السموم

يوفر الأومبوشي سموية لعمله لأبصر في الجسم، تطعمه اللا، مه تأسمر، ر لعلنا المشطه مثل حلاية الكل والكبد كي تقوم بوظائفها تطعيمه هو التخلص من السموم بطريقة أكثر كفاءة وفاعلية إن لأثر أسهل هذه المواد الفريوتوجية الثلاثة للأومبوشي تعمل على تحديد سبات الجسم ويريد من حيوسه

كيف تستخدم الأومبوشي كعلاج منزلي .

١١١- طرق تناول الأومبوشي:

- يمكن تناول الأومبوشي كما هو، أو بعد نقعه في ماء ساخن أو في شاي أساساً ساخن و يمكن وضعه قطع من الأومبوشي في كرات الأرز ساول الأومبوشي، من هذه الطرق حصص في الحالات الآتية
- زيادة حموضة المعدة
- سابع الأمعاء
- الإجهاد والتعب
- بعد تناول طعام ذي آثار صارة بالجسم



١١٢- الأومبوشي المحمص:

الأومبوشي المحمص (الأومبوشي لمحم) قم بجمع عدداً من قطع الأومبوشي في لعن اسفل المشواة حتى تصبح هشرتها الخارجة سوداء، ثم اسحقه حتى يصبح مسحوقاً مقداراً قليلاً من هذا



المسحوق مع ملقحة كبيرة من الماء الساحر أو شاي البابا، أما لطريقته لتقليديه لصنع الأومبوشي المحمص فهي كالآتي

صنع بعض من ثمار الأومبوشي في وعاء حراري (يشبه أبيض الزهور الذي ليس له فتحة في قاعدته)، عطل الإناء وصعده على النار لمدة نصف ساعة حتى يساعد الدخان الأسود أثناء عمليه التحميص هذه وعندما ينتهي تصاعد الدخان يتم تحميص الأومبوشي وسوف تجد طبقة سوداء سميكه في قاع الإناء وهذا هو الأومبوشي المتحمص الأصلي.

إن الأومبوشي المتحمص في القرن مفيد في الحالات الآتية

• برلات البرد: تناول قليل من الأومبوشي المحبوس مع قليل من الماء الساحر

• الإسهال: في حالة الإصابة بإسهال حاد، يمكن إضافة الأومبوشي المتحمص في الفرن إلى كريم الكورو

(رقم ٢٤٤) (يعمل أن يعطي الرصع كريم الكورو مع الكومبو المتحمص رقم ١٩)

• قرحة المعدة

• التدور المعوي

• السرطان المعوي

١١٣. نواة الأومبوشي المحمصة بالفرن (المحمصة):

لا تتخلص من نوى ثمار الأومبوشي لأنك تجد بداخلها بذرة يمكنك أن تأكلها مثل المكسرات وأحسن أنواع الدواء فهي الموحدة في الأومبوشي التي تم تحليلها لمدة طويلة، وتستجد أن الملح واللون الأحمر الداكن قد تسرب إلى قلب هذه البذور.

يمكن أيضاً تحميص البذور في الفرن تحت درجة حرارة عالية ثم تسحق حتى تصبح مسحوقاً أسود، ويمكن تعميم البذور في إناء حراري (ارجع إلى رقم ١١٢) وقم بتحرير هذا المسحوق في إناء مغلي

إن هذه الوصفة تتدرج في قائمة (اليانغ) ويمكن للشخص الذي يعاني من متاعب في المعدة أو الأم في الأمعاء أو الإسهال أو غيره أن يتناول ملقحة صغيرة من هذا المسحوق مع مقدار من شاي البابا وسوف يشعر بارتياح كبير، ويمكن كذلك أن تستخدم للحالات نفسها المذكورة أعلاه في (رقم ١١٢) أو استقدامها كتاب جيد ينشر على الأثر أو غيره من الحبوب.

١١٤. أوم. شو. بان:

اطحن قلب ثمرة واحدة من الأومبوشي وأضف إليها نصف ملقحة صغيرة من صلصة النمازي ثم شاي البابا المغلي (حوالي نصف فنجان حسب الرغبة)، كما يمكن إضافة عدة نقاط من عصارة الرنجيل، قلب الخليط جيداً، ثم اشربه، لا تصلح هذه الوصفة للرضع أو الأطفال والأفضل أن نقدم لهم

الأومبوشي. كورو (رقم ٢٤٥) أو الأوم - شو - بان دون دمحيل ومع تقليل صلصه التماري وهذا مشروب مفيد في حالات

- الصداع الناتج من الإفراط في تناول الأطعمة المذرة تحت قائمة (البن)

- متاعب المعدة (الغثايف وفقدان الشهية).

- الإجهاد، ضعف الدم والدورة الدموية.

- التسمم عن طريق أحادي أكسيد الكربون.

١١٥- قابل الأوم - شو :

وهو متوافر بالأسواق حيث يطبخ قلب دون الأومبوشي ثم تطهى مع صلصة التماري والماء حتى تصبح عجينة سميكة ويمكن استخدام جزء صغير من هذه العجينة كتابل وإذا أديت نصب ملمعة صغيرة منها في شاي البانشا، ستحصل على أوم - شو - بان (رقم ١١٤).

١١٦- حساء الأومبوشي :

صع قطعة واحدة من الأومبوشي وملعة صغيرة من رقائق سمك لبينيت وملعة صغيرة من صلصة التماري في وعاء كبير ثم صب عليه الماء الساخن ثم أضف ١/٢ ورقة من النوري بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة، تساعد هذه الوصفة على علاج الشعور بالإجهاد بسرعة

١١٧- «الأومبوشي، كوزو، و-الأوم، شو، كوزو».

انظر رقم ٢٤٥، تستخدم هذه الوصفة في حالة الصعب أو برلات المرد أو الإسهال.

١١٨- عصارة الأومبوشي :

لا تتخلص من العصارة التي تتدها في قاع الإناء أو ترمي الأومبوشي لأن خلط هذه العصارة مع الشاي الساخن يعطينا مشروباً يساعد في علاج عسر الهضم والتسمم والدوسنتاريا الصيفية كما يمكن أن يستخدم كمادة لمعالجة الأمراض الجلدية مثل الإكزيما.

يمكن الحصول على مشروب مماثل لهذا عن طريق علي قلب بعض قطع من الأومبوشي في شاي البانشا أو الماء وستحصل على سائل وردي اللون وهذا المشروب يندرج في قائمة (البانج)، ويمكن أن يستخدم بدلاً من الماء المالح (رقم ٢٠٨) لمعالجة الحروق أو كحمام مهبل. كي تحصل على كمية أكبر من هذا العصير نقي بالأغراض التجارية، نقوم بخطوة مختلفة عما سبق في إعداد ثمار الأوم وسوف يأتي شرحها تحت فقرة خل الأوم (رقم ١٢٢).



١١٩. شاي الأومبوشي:

قم بغلي حبه واحدة من الأومبوشي لمدة نصف ساعة في لتر من الماء. قم بتصميمته ويمكن تحميمه بالماء إذا أردت تناوله كمشروب بارد في الصيف فيشعر بك بالانتعاش

وتنفع تلك الأعشاب المحددة للأومبوشي:

١. فقدان الشهية يرجع فقدان الشهية إلى أسباب عديدة منها أمراض لعدة أو الكبد أو القلب أو الحرارة وغيرها. وفي جميع هذه الحالات يحضر الأومبوشي الإحراز الطبيعي للعصارة الهضمية ومن المفيد تقديم الأور المطهوع مع الأومبوشي للأشخاص المتماثلين للشواء وما يزال شهيتهم ضعيفة
٢. الإمساك. إذا كنت تعاني من الإمساك تناول كل صباح قطعة واحدة من الأومبوشي مع مقدار من شاي البابونج بعد الاستيقاظ مباشرة أو مع وجبة الإفطار.
٣. الزحار. الدورنقاريا، والتيمونيد والباراتيمونيد. لقد ثبت أن أكثر من أنواع البكتيريا المعوية تموت عند تعرضها لعصارة الأومبوشي مثل بكتيريا الكوليرا المعوية التي تموت بعد ٥ دقائق، وبكتيريا التيمونيد التي تموت بعد ١ دقائق وبكتيريا الباراتيمونيد بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة وأدوستناريا بعد ساعة
٤. رائحة النفس الكريهة. إن رائحة النفس الكريهة قد ترجع لأسباب عديدة منها: التهاب الأسنان أو اللثة أو المعدة أو الحنجرة المعوي أو لرشع وغيرها. إن أي التهاب يصاحبه عملية تحلل سواء كبيره أو صغيره سوف تسبب في ظهور رائحة كريهة والأومبوشي له أثر مضاد للتعفن
٥. التسمم المعدلي. إذا أصابك تقلصات أو اسهال أو قيء أو حرارة بعد تناول اللحوم أو البيض أو السمك أو غيره تناول الأومبوشي أو أوم - شو. بان (رقم ١١٤) الذي يمكن أن يسبب القيء، وفي هذه الحالة تناول فنجان آخر من الأوم - شو. بان.
٦. الآثار المترتبة على الإفراط في تناول المشروبات الكحولية. تظهر هذه الآثار نتيجة للتسمم التي نعلمها الخمر في الجسم والتي تنعكس في صورة غثاس أو قيء أو صداع أو دوام وغيرها ويعتبر الأومبوشي من أفضل العلاجات التي يمكن تناولها لإزالة هذه الآثار
- استحق قطعة من الأومبوشي لمدة ٥ دقائق في ماء ساخن أو شاي البابونج واشرب السائل وتناول الفرمه نفسها. تناول الأومبوشي المحمص في الفرن مع مقدار من شاي البابونج
٧. الدوار (دوار السيارة أو الطائرة أو البحر). اعتماد الناس على استخدام الأومبوشي لعلاج الدوار وهناك اعتقاد شعبي طريف أن الدوار يمكن علاجه عن طريق تعليق الأومبوشي في مرة الشخص أثناء سفره وإلى الآن ما زال بعض الأشخاص يؤكدون نجاح هذه الطريقة.

٨. دلة البرد العادىة (الانفلوفا) عنة ساع حنة شاكرو سة عنة سة عنة سة

سبظام على صابة بفرلات برء عةة : لافور بكن مع سة ساع هة انصاف سكن سبب
بالافور وقى عفر لافا. هة صاف ه كرم من من سبب سة سبب سة سبب
ولكن عة سة سة صاف الافاة بفرلات برء : هى حاة لافاة برء برء لافور عة
حنة وموسى مة صة مع لافا



٩. عشان الصاب الفسا الحوم عانام

سعرى برعة
سبب لافاة
لحمة صة
سبب لافاة
سبب لافاة
سبب لافاة



لحوم او عرصة من عرصة لافاة لافاة
سبب سبب لافاة صاف كرم صفة وسبب هة
لماكولات سبب لافاة عرصة لافاة لافاة
لافاة سبب لافاة لافاة لافاة
سبب لافاة صاف لافاة لافاة
لحوم عرصة لافاة لافاة لافاة
عامه صفة هة سبب لافاة لافاة

١٠. العفاء ولد اسح من لافاة عانام

لافاة هى الصاب عرصة عانام من عرصة لافاة
ولكنه لافاة كدلك بل انه صاف لافاة لافاة
لافاة لافاة لافاة لافاة لافاة
لافاة لافاة لافاة لافاة لافاة
لافاة لافاة لافاة لافاة لافاة
لافاة لافاة لافاة لافاة لافاة

سبب لافاة لافاة مع كل حنة او لافاة لافاة لافاة لافاة لافاة



٦ أوراق الشيزو

كلمة شيزو Shiso حرفيا تعني الورقة المنصعية شكله سي معناها "المنصعي" وكلمة "رو" تعني ورقة والمترجم الأمريكي هذا النبات هو سنة النبات beef steak وسنة تعني "شيزولا" فرديسمس penilla frutescens يرجع هذه التسمية إلى لون ورق هذا النبات الذي يسمى بعائنه لتعطي ورقة الشيزولا نمو بسرعة كبيرة - يكه هذا النبات ولونه وسرعة نموه جعلها تصنع في صمغ (ليس) كانت أوراق نمار الشيزو تستخدم في إنتاج الأومونوس من زمن طويل حيث بها بعض كفاءة حافظة علاوة على ما تنكسه من يكه ولون نمار الأومونوس ويحوي ورق شيزو على مادة الديهيد شيزولا penilla adehyde السعل احتواها على قوة حافظة تفوق بقا مرد لود حافظة حساسية شريكه

ن و ش شيزو عنه معاد الكلو وهما B2 وبيتا A وبيتا C وبيتا B2 لمرك وبيتا C وهي من عنه الكلسيوم والحدود والسفوف كما يحوي على حمض لينويك من القدرة على تصبب الكوسبول

فوائد الطبية لأوراق نبات الشيزو.

كانت أهم الشمر تستخدم عديد في طب الأعشاب الشرفي لما لها من ثار في

- وذلك بالإصافة إلى أنها مفيدة في حالة مولات البهد العادية والسعال وأر عصاره أوراقها البنية مفيد لبعض الطميبات من المطور الحولية (خاصة داء الفطريات الشعرية الذي يصيب بصصة خاصة فروه الرأس و لدقن)

بهدة البهدات المنصعي

- إثارة إفرار العرق.

- إدرار البول

شيط لحمار الهصمي



٧ منتجات أخرى لثمار «الأوم»

حل الأوم Ume-Su : يعضول على حل الأوموسي بموم أولا غسل سمار لطاحه
 حد ثم يوضعها في برميل مع در في سيرة الملح من يجمعها به فيه تقطعها بواسطة حسم ثقل
 ويترك لآن الثمار مسد حرقه صوب حرق عصاها بوفرة تحت تأثير الملح و لصعق عنها ينقل
 وسرعان ما يفتتو سدا عصاها في سمر حل الأوم و كان قد نسر حلا من لائحة بكميته
 يمكنه في لارج عند دوماج و د ل يمكن سجد منه دسلا عن لحر لعدا حيت به فصل منه من
 حد جوده له عيه

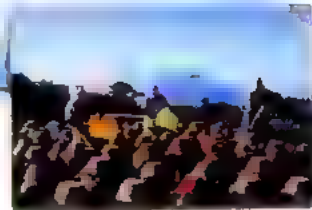
علاوة على سجد منه كنها فان به لماند طينه من زينة مسجار الأوم فهو مفيد في الهضم
 ، مسجل وظائف الامعاء .

١٢٢. مشروب خل الأوم

شرب مقدار قنجان قهوة صغير من حل الأوم الذي
 يمكن تحميصه باصافه ٢٠٠ ملعقة صغيرة من حل الأوم
 في قنجان من الماء الساخن، يساعد هذا المشروب
 على تنشيط الهضم ويوصف بصفة خاصة لعلاج
 البكتريا المعوية (التيمونيد والدوزنطاريا أو ي
 نعم

عند علي حل الأوم لمدة طويلة يخلص
 على سائل سميك ذو فعالية قوية في التعامل مع
 أية مشاكل في الهضم أو التسهم، تناول ملعقة
 صغيرة منه أو اخلط المقدار نفسه مع مقدار من الماء
 الساخن وهذا أثبتت التجربة أن هذا المشروب أقوى من أي دواء
 متوافر في الصيدليات





يمكن علاج متاعب المعدة والجوارح وزيادتها معوية خاصة عندما تظهر هذه المتاعب أثناء السفر خلال يومين وسلاسه ان يساوي كل يوم عند صغير من هذا الدواء احوالي عشرين او ثلاثة صباحا ونصف في اليوم

سفير المتعجات السبله لمار الاومى الحبل بغيره رسيه وهي انها تصل الاثنى عشر والامعاء بسرعة اكبر مع حدوث تغير طفيف في طبيعتها بينما تصل سحبات الحامض مدة اطول في المعدة حيث يصل معمولها تدريجيا تحت تأثير عصارات الهاضمة بينما تصل المتعجات لسانه سرعه الى الامعاء

١٢٣- مركز الاوم

مركز الاوم (باينيكو وكرو Bainiku Ekisu) كلمة باي BAI تعني وم ه حوج و بيكو Nku تعني اللحم اللب وكلمه اكرو Ekisu معناها السحرج لكثف و الحوهره

من مركز الاوم دواء اكثر منه طعام. بينما الاومبوش طعام ودواء في وقت نفسه ويسمى عند هذا الساب للمركز بالطريقه الاثنيه سحرج لحم لمار الحصر - الطارحه وبصغر به يوجد هذا للبصر ويترك ليعمل مدة ٨ ساعة حتى يحصل على سائل راكن يصل الى حصول على عرق من هذا السائل المركز يحتاج الى كيلو غرام من معار الاوم الطارحه

ان هذا السائل المركز له فاعلية لاومبوش نفسها ولكنه اكثر تركيزا وافل مانع حيث لا نستخدم في اعداده الملح ولا ضوء الشمس ولا الصفاة ولا الوقت الطويل (جميعها سدرج تحت قائمه مانع) ولديك بناسبت استخدام الانتعاش كالي للحوم بينما بعض الاومبوش للاشخاص من الصفاة لمعجب

يصيد مركز الاوم في علاج المتاعب التالية

- متاعب المعدة: مثل فقدان الشهية أو التقير
- متاعب الامعاء: بما في ذلك الامراض المعدية
- الصداع
- التسمم الغذائي: خاصة الناتج منه عن تناول المحار او السمك او اللحوم

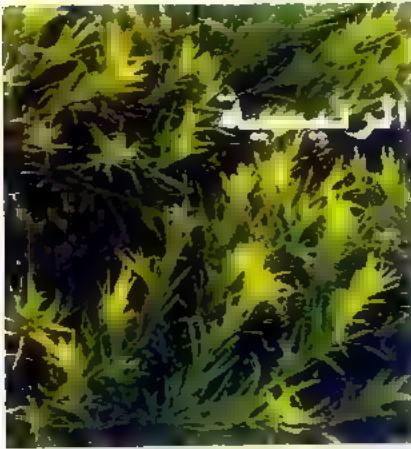
١٢٤- حل الاور

يمكن استخدام حل الاور كملح مرلي الطريقه نفسها التي يستخدم بها حل الاوم (انظر رقم ١٢٢) وله الفوائد نفسها كما يساعد في التخلص من البروتين والتهون

مشروبات الماكروبيوتك



كوسيلة للعلاج المنزلي



مشروبات الماكروبيوتك الرئيسية

بانشا . كوكيشا . بو . شا . ريوكو . شا

(Bancha-Kukicha-Bo-Cha-Ryoku-cha)

نحصل من شجرة لسانيه على نوع متعدد

ومختلفة من الشاي هي بانان

نستخدم الاوراق لصغيره لماعة التي تقطف في

لربح في عدد لشاي الاحصر و ريوكو شا Ryoku-cha

وكليه ريوكو معناها الاحصر وب معناها شاي

المانشا (Matacha)، وبعد من اعصاب الاوراق لصغيره ومعنى كلمه «مانسو» Matsu اخر اطراف الاوراق و

لاشجر و«شا معناها شاي ونستخدم هذا النوع في حفالات اشاي المعروفة في اليابان

البانشا، كلمة بان معناها عدد و«شا معناها شاي وبصنع هذا الشاي من الاوراق الكثيره الاكثر

قدما في شجره بعد التشذيب الاول و الاوراق التي يبيع بنديها، ول سمه هي التي تستخدم في عدد شان سمي

اسم يين بانشا (Ichi-nen Bancha) بانشا اسمه الاوّل اما الاوراق المتدبة خلال السنة الثانيه فيستخدم في

اعداد شاي يي يين بانشا (Ni nen Bancha) بانشا اسمه الثانيه اما شاي سان يين بانشا (san nen Bancha)

بانشا السبه الثالثه فانه يحتوي على اعصاب من شجرة اساي ولا يحتوي على اي اوراق ولذلك يسمى شاي لاعصاب

(Twig Tea) او كوكيشا (Kukicha)

كوكيشا : (كوكي معناها لاعصاب الدقمه) عندما احصر جورج اوشاو هذا الشاي الى اوروبا اطلق عليه

اسم «شاي اسبوت ثلاث» وبرغم ان هذا الصي من اقل انواع الشاي انتشارا في اليابان لانه، في لوقه الاكثر

عائده للصحة

بو . شا (Bo-Cha) : بو معناها «عصاة» وهو نوع من الشاي بعد من ساق شجره الشاي

وشاي بيوكوكما له اثر طوي على تشدد واندك فهو عطشا لاحتساا باضافة الاستعداد عند الاصابه بالتهب كما انه يرمسكن من حالات الاصابه بالآرق ويمكن ان يعالج التهابات التهابات عند المعدة وشاي بيوكوكما مسرود يوم عند الانتعاش من بعض من التهابات الكلى و التهابات المثانة وبوراسينبا (التهابات العصبية) ومنه من تشدد من الهمم والاجهاد العام وتستحسن شايه يوم

٢٠٣. شو. سا شاي السيفان

هذا شاي كراياح من النوع السيفان لا يمدى على كافيين ويمكن عليه او سخينه حتى يمارد درجة معين وهو مناسب للاستخدام من جميع الحالات

٢٠٤. ريوكو. سا الشاي لاحتضار

من الشاي لاحتضار من النوع السيفان لا يمدى على كافيين ويمكن عليه او سخينه حتى يمارد درجة معين وهو مناسب للاستخدام من جميع الحالات

٢٠٥. شاي مو Mu Tea

نحمل كلمة مو ، العديد من المعاني مثل : تالسي ، او «العراغ» او «الشيء العرید» وقد اعد جورج اوتواوا هد اشروب مسندا الى وصفه مشرود طبي من السليم اشرفي للامر من لسانه وهو يكون من حبيب من سببه وعشب برى جذور (Paeonia Lactiflora) وجذور اليقيدونس، والهونيس (Poria cocos) واعرفه الصينية وعرق لسوس وبور الخوخ، وجذور الحنسنج وبيات قمار الثعلب الصيني (Rhemannia glutinosa)، وجذور الريحيل وقشره الماديرين وجذور شوك الجمال (Cnidium officinale) ونبتة السعد (Cyperus) وكبش القوتعمل (Eugenia caryophylla)، والماوانيا الشجرية



المشروبات المعدة من الملح

٢٠٦. شو - بان او بماري - بانشا

صح ملعقة صغيرة او ملعقتين من صلصة البماري في
فخار ثم صب عليه شاي البانشا الساخن فيه ثم سربه
ساخنا يُكسب هذا المشروب القوة والحيوية للأصحاء. لأن
لصلصة الصوبا ولشاي البانشا ثرا فلويا على الدم المثل
لحمضيتة (نتيجة للأنشطة المرهقة أو تناول السكر والأعديه
لحيوية) ينشط هذا المشروب ايضاً الدورة الدموية ويمكن
لاستفادة منه شكل فحل في لحالات التله
- متاعب المعدة (خاصة قرحة المعدة حموضة المعدة عسر الهضم)
- تقلصات الأمعاء والغوات
- تقلصات لدورة الشهرية
- التسمم من احادي اكسيد كبريت
- الروماتيزم

تناول نصف فنجان من مشروب شو. بان كل يوم إلى أن تشعر بالتحسن ولكن لمدة
لا تزيد عن ثلاثة ايام ربعه يوم متصله اد صيف فبر من ابرحيل المشور الى هذا
المشروب فإنه يصبح مفيداً هي حالات متاعب المعدة والأرق وتكون لغارات

٢٠٧. غومازيو - بانشا:

اصف فخان من شاي البانشا الساخن إلى ملعمة صغيره من لغومازيو وحرك مزيج جيد
استعمل هذا المشروب بمثل طريقة شو بان (رهم ٢٦) لهذا المشروب فوائد مشروب شو - بان يصفا



ويمكن استخدامه في علاج مفاعب لدهاز الهضمي مثل تكوّن الغازات وتقلّصات المعدة و الامعاء وكذلك هي إعطاء الاحساس بالراحة أثناء فصل الصيف وهو مفيد نص في معالجة المفاعب لنافحة عن تناول انواع من الطعام بحوى على السكر

٢٠٨- الماء المملح.

في حالة الإصابة بالإمساك يمكن شرب شحان من الماء لمملح المارد لدى بحف من ركون حركة الأمعاء ولكن يجب ان لا نصار إلى التعوّد على ذلك وسوف بوصح في الحرة الثالث من هذ الكتاب طرقاً أفضل لمعالج الإمساك يساعد الماء المملح الساخن العالي التركيز على إثارة التقىو لمعالج حالات التسمم

٢٠٩- ران - شو RAN-SHO:

كلمة «ران» تعني «الببيض» وكلمة «شو» معناها «سائل مجفّر» او «صلصة الصويا»

طريقة التحضير:

يحضر هذا العلاج من مكونين هما الببيض وصلصة التماري بنسبه ٢ لى ١ احرء من الببيض إلى جزء من صلصة التماري . اكسر الببيض واحقق البياض والصفار معاً (يستخدم الصفار وحده أحياناً في إعداد الران - شو) . أصف ملقعة كبيرة من صلصة الصويا إلى الببيض (إن الطريقة التقليدية لتحديد مقدار التماري، كانت تتم باستخدام نصف البيصه المكسور وملؤه إلى المنتصف بصلصة الصويا) . ثم نخلل المكونات خلطاً جيداً ويستمر الخفق لعدّة دقائق.

اللبا هذا المشروب وأثره :

هذه الوصفة شديدة (البيع) وذلك لأن البص وصلصة الصويا من الاعدية التي تدرج تحت قائمة (البيع) وليس المقصود من الحسم بالبص بل اعطاء الحسم كمية كبيرة من صلصة الماري بسرعة بطريقة غير صارة وينبع إمتصاصها بسهولة في الحسم ولهذا فمن الضروري استخدام معد كبير من التروبيس (لص) مع صلصة التماري لهذا الحليط اثر قوي وفعال ولذلك يجب عدم استخدام مشروب الزان شو الا في حالات خاصة وطروء معينة وبالتحديد بقوى هذا المشروب القلب د ما اصابه الصعف نتيجة للإعراط في تناول مواد تدرج تحت قائمة (البي) (مثل السكر والماكة وغيرها)

إرشادات

١ يمكن تقديم الزان شو إلى الأشخاص الذين يبدو عليهم علامات ضعف القلب الحادة نتيجة تناول منتجات تدرج تحت قائمة (البي) والذين يعانون من بض سريع وصميف ولا يجب تناوله في حالات متاعب القلب البسيطة مثل عثرة القلب وعدم استطام صرباته

كذلك لا يجب ان يلجأ إلى هذا المشروب الأشخاص الذين يعانون من متاعب في ثقلب ناجمة عن سبب (بيع) في هذه الحالة تحفر الوجدتان أو الأذن ويشعر المريض بألم شديد في منطقة الصدر. يُصبح في هذه الحالة تقديم عصير التفاح الدافئ بدلاً من الزان شو أو وضع نزقة نبات الاديكون فوق منطقة القلب.

لا تقدم هذه الوصفة أكثر من مرة واحدة في اليوم ولمدة لا تزيد عن ثلاث أيام متصلة.

٢ يمكن تقديم مشروب الزان شو إلى الأشخاص الذين اقترتحتهم حيث تبدو عليهم حالة واضحة من ارتفاع إسان العين إلى أعلى ولذلك يصبح جزء كبير من بياض العين مرئياً تحت الحدة، ويصار إلى تقديم هذا لمشروب مملقة مملقة والأصار تأثيره فجائياً.

يمكن تكرار هذا العلاج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم نفسه وسوف تلاحظ أن له أثراً فعالاً جداً.



٢١٠ شاي الار

اغسل الار بالماء البارد ثم قم بتحميصه في مقلاة مع التقليب المستمر حتى يصبح ذهبي اللون
 لا بد من سردر سبعة ايام وحمص حتى يصبح ناعم
 ٢ من ١٠ لكا من الار وضعه على النار حتى يغلي، ثم احمص اللهب وابركه على
 برقم اخر معطى لمدة ١٥ ٣ قهوه سب قليلا من سح لتجرد او حبسط وهو يغلي قم بعد
 ذلك بنصفية خلطها باستخدام قطعة من قماش جسي يمكنك استخدام الار لتسحق في سح
 اطلق اخرى مثل عداد الحساء في فصل الشتاء اصعب نقطة من التمارو ان يصعب قش بدميته زهد
 لشاي مفيد للطفل لتصغير لمصاب بالحصى ولكن لا تصعب الملح او التمارو في هذه سح

ما يمكن فهو شاي ممتاز للجميع وخاصة في وقت حصد حيث يعمل على ضبط رجه حر
 جسم يمكن ان يود في د من حلات مرض وهو غيب حسه خاصة في علاج الامساك والاسهال
 الصداع المزمن

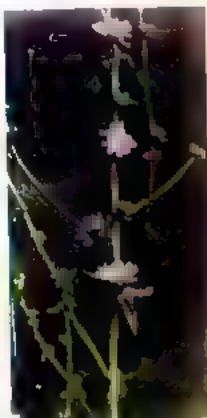
٢١١ قهوة يانو Yannoh Coffee

يمكنك الحصول على مسحوق لبانو من محلات د كل د كتب زرع في احد د هتسك ههد

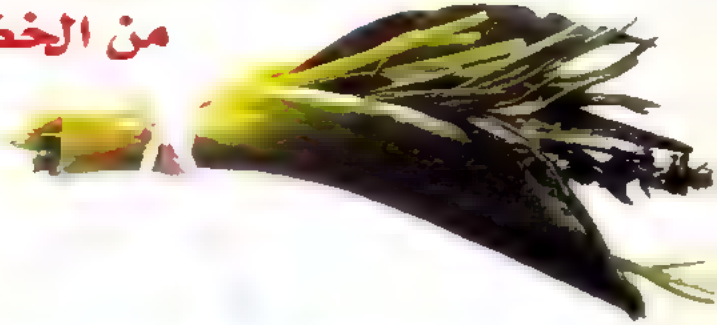
في المكونات ومقاديرها

٢	٢	٢	الار الكامل غير مبرء الفشر
٢	٢	١٠	القشع الشاه غير مبروء لبروء
٢	٢	٢	بنون الاوكي
٢	٢	٢	الحمص
٢	١	٢	جدر الهندباء لبروء

اغسل كل المكونات جيد ثم حمص خلا منها بمرود في مقلاة حتى يصبح بونه بي ثم قم بعمل
 كل مكونات سحر في تحميصها معا مع مقعده كبره من الزيت اترك لخلط يبرد ثم اطعمه حتى



المشروبات المعدة من الخضر



٢١٥. مشروب الدانكون أو مشروب لتحل رقم ١

المقادير

٢. ملاعق كبيرة من الدانكون أو لمجل المشور و مشروم

٣. ربع ملعقة صغيرة من لرحمبيل المشور

ملعقة و حبة كسرة من صلصة التماري (أو نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري)

٤. فحجان أو ثلاثة فحاجين من شاي البابونج الساجن

طريقة التحضير:

١. خلط المقادير املا في اناء و يغلى حتى تصبح الساجن قلب الحليط

٢. حيد ثم اسره دافئ حاول ان تسرب منه بصر ما يستطيع وبعد تناول هذا المشروب اذهب الى الفراش

و تعطلى حيد

هذا المشروب:

مفيد في حال ارتفاع درجة الحرارة باعث على التبريد مما يؤدي إلى انخفاض درجة حراره جسمك

مفيد في علاج التسمم الناتج عن تناول اللحوم أو السمك أو الحار

مفيد في حالات الإصابة بالتهاب الرئدة البودية

تحذيرات

- يجب ألا يشرب الأطفال سوى نصف فنجان من هذا المشروب وحسب
- لا تقدم هذه الوصفة للأشخاص الصغىء، بل يناسب الأشخاص الأقوياء الأصغىء الذين نصيبهم الحمى نتيجة لبرلات البرد و سبعة تناول بعض بواع الطعام مثل (اللحوم والسكر وغيرها).
- لا ينصح إلى تناول هذا المشروب أكثر من ثلاث مرات في اليوم بل من الأفضل أن يتم تناوله مرة واحدة أو مرتين. لأنه مشروب قوي.

الوصفة المشروب:

- قم بغلي قطر عيش القراب الصالح للأكل أو المطر المنسلق «الشيتاكي» في شاي اليانسا ثم أضف إليه قليلاً من الزنجبيل المشوز وبعض صلصة التماري وملح الطعام البحري ثم أشرب السائل.

- اخلط عصير التفاح مع مقدار مساوٍ من الماء ثم أضف إليه مقطعتين أو ثلاث نعاط من عصير الليمون. دق جسمك جيداً بعد شرب هذا الخليط فهو مفيد في حمص درجة الحرارة

٢١٦. مشروب الداىكون أو مشروب المحل رقم ٢

قم بيشر نصف فنجان من الداىكون أو المحل ثم اعصره مستخدماً قطعة من القماش الجبىى أضف إلى كل منعتين من هذا العصير، ستة ملاعق من الماء الساخن كذلك قليل من صلصة التماري أو ملح الطعام صغ هذا الخليط على النار حتى يغلي ثم اجعله يغلي برفق لمدة أقصاها دقيقة واحدة ثم اشربه. هذه الوصفة أقل (ين) من مشروب المحل رقم ١ وهي ستستخدم بضمه خاصة لإدرار البول ولذلك تحمم من ورم الكاحل والأقدام. تناول هذا المشروب مرة في اليوم أو مرة كل يومين ولا تناوله أبداً لمدة تزيد على ثلاثة أيام متواصلة.

٢١٦. مشروب الحرر والداكوان

تحتل مشروب عبقه كبريت من الحرر، ومثله من الداكوان مع صف لها
فجاس من ماء مكره بغير ماء ٢ في شذاجو مع صافه قليل من ماء بصعد
٢٠ اشاده من صصه ماء في صعد حد لمشروب على شكل بر كبر
- هو - صعد لحدود لوجود هي جسم

٢١٧. شاي فطر الشيباكي shi take

كلمه في معناه بنود وكله باكي معها فطر و شيباكي هو بنود
من بنوع غير حرر قصير نمو على جذوع اشجار لنبوط وهو متوفر في
البنود بسكه محمده سه فطحه من شيباكي ماء صاعه و حد حسي بصبح
طريقه مع فطعها في ربه فساد صفت فطعاني من ماء و حمله على مع فطر
من مع حرر ماء ٢٠٠ فطحه حتى يسمي فطعاني و حد من سائل بنود
بصفت فطعاني في كل مره

الارشادات

صعد ماء شيباكي على التخصر معا سمي به بالمع القديم لذلك فهو
مع اعاد بنود بنادلو كبريت من ملح (ملح بفسه او بنادلو من اللحوم
و سرها من لاجلهمه بملحه صعد الاشخاص (يامع) الذين يعانون من رصع
بصفت ماء

بصعد غير لخص من انكوليسرول

بصعد لخص على ماء و طائفا و يور في ر بول

بصعد في علاج الكحه الحقيقه المزمنه. ولكن لا بصبح اسعاده من
قبل الاشخاص اصحاء (ليس) الذين لا يتحملون البرد و الذين يعانون من
برودة الاطراف)

بصعد لحرر و بنود كال بفسل صعد مشروب لداكوان والشيباكي
وايكومو (رقم ٢١٩)

بصعد على الشعور بالاسترخاء والتعب على التوتر والضغط العصبي لا
نستخدم بنود فطعه واحده من الشيباكي لكل شخص في اليوم حيث ان حد
النبات يدرج في قائمة الانوع شديدة (ليس)



٢١٩- شاي الدايكون - شيتاكي - كومبو:

اصنع قطنتين من قطر عيش اعراب المعروف بـ (الشيتاكي) مع قطعه بطول ٧ سم من سات لكومبو لمدة نصف ساعة ثم اصف ربع فنجان من لد يكون المبشور و ٣ فنجان من الماء اترك هذا الخليط يعبى برفق لمدة ٢ الى ٣٠ دقيقة ثم تناول نصف هذه بوصفه في مرّة لو حده حمض درجه الحرارة

٢٢٠- مشروب الميزو والكراث:

قطع الكراث الطارح الى قطع صغيرة ثم اصف له المقدار نفسه من الميزو والماء اسحق ثم حركه. ينشط هذا المشروب لدوره الدموية ويسبب التعرق يمكن شربه عند بدء الاصابة بمرلة برد (الإحساس بمشعربرة او رعشة او عند الاصابة بالكحة او لصُداع) شرب هذا الخليط ثم اذهب الى الفراش

٢٢١- شاي الزنجبيل:

قم بلفي ٣ الى ٥ عرامات من الترخبيل لإعداد شاي يساعد على تموية المعدة خاصة إذا اصابها الصعب نتيجة تناول اللحوم والأطعمة الزيتية والدهنية. كما في حالة الإصابة بأزمات الربو وبرلات البرد والرعشة والإسهال نتيجة لتناول مأكولات بارده وهي علاج تخلصات الأمعاء الناتجة عن المثاجات يعمل شاي الزنجبيل على تنشيط الدورة الدموية .



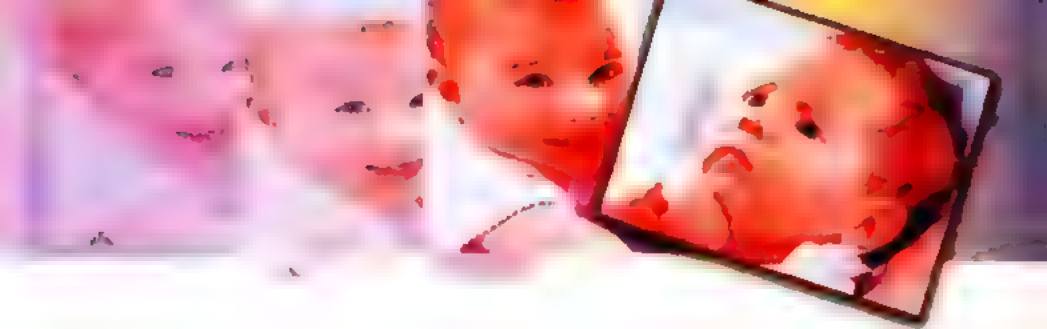
٢٢٢- شاي جذور اللوتس:

أولاً: الترخبيل:

يأتي هذا المشروب بنتيجة أقصى إذا ما تم تحصيله من جذور نبات اللوتس الطازج ولكن هذه الجذور ليست متوفرة على مدار العام ولذلك يمكن استخدام جذور اللوتس مجمعه أو مسحوق اللوتس

ثانياً: استخدام الجذور الطازجة:

قم ببشر قطعة بطول ٥ سم من جذور نبات اللوتس وعصرها باستخدام قطعة من القماش الجبني ثم اصف لبها ٢ إلى ٣ نقاط من عصارة الترخبيل المأخوذة من جذور الترخبيل الطازجة او



أصعب إليها عرام واحد من مسحوق الرنجيل ثم أصعب قليلاً من الملح البحري أو بقاط قليلة من صلصة
البناري. ثم بعد ذلك أصعب مقدار مساوياً من الماء وأترك الحليط بعلي هذه دقائق

١٠-١٢: الحشيشير باستخدام جذور اللوتس المجفف:

قم بعلي حوالي ١٠ غرامات من جذور نبات اللوتس لمجمعه في فيحال واحد من الماء لمدة ١٢ إلى
١٥ دقيقة ثم أصعب بقطتي إلى ثلاث بقاط من عصارة الرنجيل (أو عرام و حد من مسحوق الرنجيل)
مع قليل من الملح البحري أو صلصة البناري

١٣-١٤: الحشيشير باستخدام مسحوق اللوتس:

سُتستخدم ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق اللوتس لكل شخص عند اعداده للتقديم. أصعب إلى
هذه المعلقة فيحال صغير من الماء مع قليل من ملح الطعام و ٣ إلى ٣ بقاط من عصارة الرنجيل (عرام
واحد من مسحوق الرنجيل) وهم بسحبيه على نار هادئة ثم أطمئن المهب عند ما يبدأ المشروب
بالغليان

١٥-١٦: الحشيشير باستخدام اللوتس:

إن جذور نبات اللوتس معروفة عند المدماء بان لها تأثير على الجهاز التنفسي وهي تساعد على
التخلص من المحاط الرائد في هذه المنطقة ولهذا يمكن تناول هذا المشروب في الحالات التالية
الكحة وبرلات البرد.

متاعب الجيوب الأنفية- الاحتقان والالتهاب

متاعب الرئتين: التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو والسعال الديكي.

يجب على الأم أن تشرب جذور نبات اللوتس إذا أصيب رضيعها بالسعال الديكي أو أي نوع آخر من أنواع
الكحة

يؤخذ هذا الشاي في الحالات الصعبة من مرة إلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وفي الحالات
العادية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

٢٢٣. شاي ساق ثمرة اللونس

بعد هذا الشاي من الآخر ، يوصيه بنى بقطع لمبعدة في جذور نبات اللونس قطع بمص من هذه الأجزاء وأعلى ملء بمغصه كبيرة منها وبنافون هذا المشروب الذى يسند على إقباص الأوعية لدمونه المقطوعة ولد لك فهو معبد بضمه خاصة في حالة الأصانه بصرية

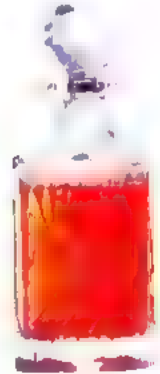


٢٢٤. شاي ساق ثمرة الحيار

قطع ساق ثمرة الحيار تقطعها جيداً ثم اعلاه بأماء، إن هذا المشروب يهيد في علاج لبري بري وغيره من الأمراض التي تسبب تورم الساقين حيث يعمل على تقليل التورم.

٢٢٥. شاي كاس رهرة الباذنجان

ن كاس الرهرة هو مجموع القطع الخارجية للرهرة. المتعلقة بالنبات المتعلق بساق نبات الباذنجان ، قم بملي حوالي ٣ إلى ٧ غرام من كأس نبتة الباذنجان. تناول هذا الشاي لإبطال مفعول التسمم لسانج من تناول ططر عيش الغراب واستخلص من الآثار السمية للكحول ولوقف لسعال



٢٢٦. شاي جذور الهندباء البرية

احمل وشطف جذور الهندباء البرية ثم قطعها إلى قطع صغيرة وحتصها في مقلاة مع قليل من الزيت ثم اطحنها حتى تصبح مسحوقاً ناعماً في مطحنة البن أضف مقداراً من الماء على ملقة كبيرة من هذا المسحوق ووضعه على النار إلى درجة اعليان اجعله بعد ذلك يغلي برفق لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم قم بتصفيته هذا المشروب سيجعلكم إذا كنتم ممن يحبون المذاق المر. يفيد هذا الشاي في تقوية المعدة والأمعاء وهي زيادة الحيوية .





٢٢٧. شاي جذور الارقطيون:

تستخدم جذور الأرقطيون المجففة هي اعداد هذا الشاي نصف ١٠ مقادير من الماء لكل مصدر من الارقطيون واجعله يعطي ثم حمص للهب و تركه يعنى لمدة ٥ الى ١٠ دقائق يريد هذا الشاي من الحيوية ويعبس حركة الامعاء

٢٢٨. عصير الارقطيون:

أعصر عدة جذور من نبات الأرقطيون بعد بشرها حتى يحصل على نصف كوب من العصير يستخدم هذا العصير في الطب الشرقي، بصصة خاصة لتخفيف الام التهاب الزائدة الدودية، اشرب نصف كوب من عصير الارقطيون مرة واحدة ثم صغ لرقعة القلعاس فوق البطن (أنظر التهاب الزائدة الدودية، صمعة ٢١٠) يمكن شرب هذا العصير مرة او مرتين في اليوم لمدة أيام.



٢٢٩. شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي.

شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي Mugwort اذا رعت هي تحرير أوراق حبق الراعي لمدة طويلة ، غمس الأوراق الطازجة لده نوان في ماء مغلي ثم حمصها ولإعداد الشاي قم بجلي الأوراق في مقدار سدوق خمسة مرات من حجمهم بالماء واتركه يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق بعد إصافه قليل من الملح البحري يساعد هذا المشروب على التخلص من الديدان الموجودة في مجرى الأمعاء عند تناول هذا المشروب يوميا والمعدة حاوية وهو يعيد هي تقوية المعدة والقلب وهي علاج انيرقان

۲۳۰. شای اوراق الشیزو

صد سبب ان یکمما عن اوراق الشیزو ومن المعروف استخدام مسرورت هذه الأوراق في علاج التسمم الغدني وخاصة الناجم عن عدوى الامعاء. فمبلي وراق الشیزو الطارحة وامن بعض لاء في محبته في الماء ثم اعلاها

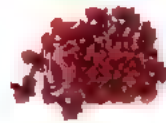
۲۳۱. شای الاقحوان

فم مبلي ۱۰ غرامات من اوراق الاقحوان لطارحة (حوالي ۳ ورقاب متوسطة الحجم) مع فمجان من الماء. استمر في الغليان حتى لا يبقی الا ثلثي المحتان يعيد هذا المشروب في التخلص من ابدن





٤ المشروبات المعدة من البذور



٢٣٢. شاي لؤلؤة الشعير:

حقص لؤلؤة الشعير ثم صب اليه الماء وغليه لتعصير كشاى تناول هـ
لشروب مع كل لؤلؤة شعير كوخة وهذا يساعد جسمكم على تعصير مشربة من
التواءات الصغيرة وحجب الشيب والسمانة

٢٣٣. شاي بذور اليقطين

لا تتخلص من بذور ليقطين، بل اجمعها بها
بعد تحميمها، وعند اللزوم اعها حتى تحصل على
مشروب يساعد على التخلص من تورم الساقين
والكاحلين والبطن نتيجة لاحتجاز الماء وتنصح به
المرأة بصمة خاصة قبل وبعد الولادة





٢٣٤. شاي بذور الارقطيون.

قم بعللي ١٠ الى ٢٠ غرام من لبذور كل يوم وهد مشروب جيد في حالة الإصابة بوزم الشدي او اورام الغدة للمساوية (وزم حميد او حثيث) كما ينفع في علاج الإهرزات المهبيلة وأمراض الجهاز الهضمي مثل تقلصات المعدة وكذلك في نقص الحيوية (بما هي ذلك المقدرة لحنسية). يستخدم هذا المشروب بصاً مدرأ للبول

٢٣٥. شاي بذور السمسم

اطحن بذور السمسم طحناً حصباً (يمكن استخدام بذور السمسم لسوداء أو الصغراء) أصف فبحاناً من الماء الى ملعقتين صغيرتين من بذور السمسم وجمه يقني لمدة ١٠ الى ٢٠ دقيقة. تناول فبحانين و ثلاثة فبحانين من هذا المشروب في اليوم دون نصفيته. لهذا المشروب فوائد متعددة - تعميق لون الشعر - هي هذه الحالة سعي ان تم تناوله لمدة اسبوعين أو ثلاثة - يحسن الرؤية

- يزيد من تكوين لبن الام إذا ما تعرض للنقصان
- يمكن استخدامه في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية

٢٣٦. شاي بذور الكتان:

يتم إعداد هذا الشاي بالطريقة نفسها التي يجهز بها مشروب بذور السمسم. ويستخدم هذا الشاي (بن حبيب) علاجا لآلام الربو والكحة والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهريف الرُحمي أو زيادة كمية الدم أثناء الدورة الشهرية. كما يعمل مليناً حقيقياً ويسهل عملية الولادة يآثره المهدئ على الأم.

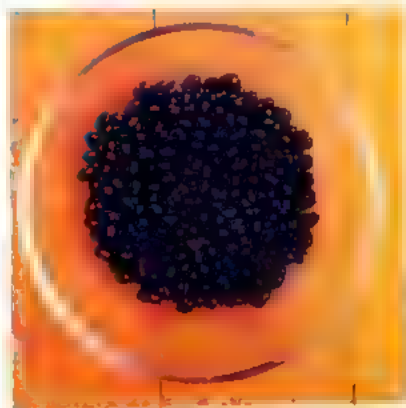
٥ المشروبات المعدة من البقول

٢٣١. مشروب بصل الأزوكي

خذ نصف فنجان من بصل الأزوكي وأغسلها في الماء عالى إلا تستعمل حله الصمغ (مع فنجانين ونصف من ماء) ويطبخ من الكومبو لاصف ملح الصمغ الماء النار عندما تقل لبناء انعيه لا تحرب البقول واتركها مدة ساعة حتى يصبح طرية ثم صب عصيرها وتناول فنجان من هذا المشروب الذى يمكن نصف ليه قليل من الملح سحره يساعد هذا مشروب على - ل لمل يعوي الكلى يستعمل بصفه خاصه في حاله لالتهاب لكلى لا تتخلص من بصل اصف بها قديلا من الماء ومنح طعام وكم صوره مدة ٢٠ ثا اذافو اخرى هذه البقول بها اثر فعال في علاج امراض الكلى وكذا لك لمرضى السكرى

٢٣٢. مشروب الماصوليا السوداء Black Bean

حطط ملعمة كبيرة من اللوبيا السوداء المسولة جيدا مع ليتريز من الماء وصمها على النار حتى تغليان. تركها بعد ذلك تغلي يرفق حتى لا يتيى سوى نصف ليتر من الماء. منق قليلا من الملح الحري واتركها تغلي لمدة خمس دقائق اخرى ثم صمها واشرب فنجانا من هذا العصير ثلاث مرات في اليوم. يساعد هذا العصير في حالة الإصابة بالأمساك الناتج عن تناول الأعذية المكونة كما يمكن شربه للتخلص من الدهون والبروتينات الحيوانية أو لإبطال مفعول حالة ملحية شديدة ويساعد ايضا على تهدئة حرط الانفعال العاطفي



٦ المشروبات المعدة من خضر البحر

٢٣٩- شاي الكومبو

قم بغلي شريحة حجمها ٧ سم من نبات كومبو في نصف لتر من الماء لمدة ١ دقائق بقوى هـد المشروب لدم كما يساعد في التخلص من الدهون الحيوانية ويؤثر في الجهاز العصبي حيث يعمل على تهدئة الأعصاب و استعادة القدرة على وضوح التفكير

٢٤٠- مشروب أعشاب ليكايو

ان ليكايو هو جذور شجرة الكومبو تقع قطعة من ليكايو طولها ١١ لتر في قنجان من الماء وسدول كوباً و حدة من هـد تسدل قبل موعد تناول الوجبات لا تأخذ كثر من فصجان و حدة في اليوم في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم لعدة أيام متصلة وهذا المشروب ايضا له اثر مهدئ

٢٤١- شاي الكورسيكان Corsican

في الشرق يسمى هذا النوع من أعشاب البحر ماكوري Makuri و كان حين سو Kai jin So (كاي ميناها المحيط و حين ميناها الرجل و هو ميناها حشائش) واسمها العلمي (Digenea simplex) و هـد النوع من أعشاب البحر هلامي ولزج بصفة خاصة. اعل حوالي ٥ إلى ١٠ سم م منه و تركه يغلي برفق مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة

يمكن شرب هـد المشروب يساعد على

التخلص من ايديدان يعلف هـد المشروب يصف انديدان و يصنعها من الاستمراز هي التكاثر كما نه يحتوي على مادة سمي حمض بكتريك يساعد على قتل انديدان هـد المشروب مفيد بصفة خاصة للاطفال الذين لا يستطيعون تناول علاج طبيعي آخر للنديدان يتم تناوله يوميا لمدة ٧ إلى ١٠ ايام تقوية ابعده

- تفكيك المخاط المتراكم في منطقة الرحم وكذلك الاورام والاكياس في

الرحم والمنص



٧ المشروبات المعدة من نبات الكوزو

الـ كوزو هو شـمـسـه يـمـو صـلـا في حـصـا حـدـث و يـرـجـح لـا نـصـا في بـولـا نـات لـمـجـدـه لـامـرئـكـيـه
 و حـصـه في ا حـنـوب حـيـث يـعـرـف هـنـد سـمـه «كـودـه» و لـكـوزـه هـو لـسـنـه يـدي يـسـجـمـم مـن حـدـث نـيـات
 و هـنـد ا حـد نـسـي يـصـعـم لـه فـوه هـائـثـه حـيـث يـسـطـع ا ن سـمـو في الصـحـور و كان مـن لـعـاد ن تـجـمـع
 حـدـه لـكـوزـه في ا و حـر ا حـر يـفـه ا و يـل لـسـنـه و يـعـد ا حـراج هـذه الجـدور مـن لـا نـص سـم يـصـفـيـها
 بـاسـتـجـاد مـسـد نـم يـفـس مـدو نـا في مـجـاري مـيـاه بـالـحـيـال (هي و فـت لـشـنـه) و في شـاء هـذه العـمـيـه
 نـجـل سـنـا ا حـد هـي لـمـه الـي سـم يـجـمـيـه في حـو ص حـيـث يـمـكـن ن تـر سـب لـسـنـه و يـجـمـد ن عـمـلـه
 سـيـعـراج حـدور لـكـوزـو و ما يـهـد مـن يـشـا لـمـد عـمـنـه شـاقـه و مـعـمـد مـها سـمـم في حـصـا هـذا ثـمـيـا

اوائد مسجوق الكوزو

- ١) يـقـوي و يـعـطـم الـهـصـم لـا نـه يـهـصـم سـهـولـه و يـهـتـصـن د ا حـل الـأـمـعـاء بـسـرـعـه
- ٢) مـسـجـوق الـكـوزـو هـو شـا مـر كـر حـدا (يـحـتـوى عـلـى مـصـار مـن لـسـعـرات الحـر ر يـه كـثـر مـن العـسل كـما
 نـه يـسـ سـر يـع الـا حـتـراق كـمـصـدـر لـلـطـاقـه مـثـل العـسل)

ارشادات.

يميد ثبات الكوروك كمالج منرلي في الحالات الآتية

- الإجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب ويزيد الحيوية.
- متاعب الأمعاء اتحاداً وبخاصة الاسهال بما هي ذلك الإسهال الناتج عن الكوليرا و الدوسنتاريا
- ضعف الأمعاء المزمن مثل السبل المعوي.
- برلات البرد التي ترتبط دائماً بالاجهاد او ضعف الأمعاء ومرصها
- في حالة الإصابة بالحُمى، تحسن ثبات الكوروك في حمض درجة الحرارة
- عداء حيد للأشخاص غير القادرين على تناول الغذاء الجامد

يمكن إعداد لكوروك بعدة طرق مختلفة سواء بمفرده أو محتلطاً مع عناصر أخرى

٢٤٢. شاي الكوزو:

يستخدم الباديين هذا المشروب منذ مئات السنين صنع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكوروك في الماء البارد ثم أضف الماء قليلاً قليلاً مع التقليب الحيد حتى يدوب جميع قطع الكوروك ثم أضف عليه فنجان من الماء العلي وقليه جيداً صنع قليلاً من ملح الطعام أو صلصة التماري يمكن استخدام هذا المشروب في حالة

- الحُمى الخفيفة (لا تزيد عن ٣٨-٣٧,٥ م)
- جميع أنواع الصداع
- نزلات البرد والأنفلونزا.

٢٤٣. شاي الكاكون:

الكاكون هو الاسم الصيني للكوروك وهذا المشروب متوافر في عبوات سائفة لتجهيز تكون من ٨٠٪ من الكوروك و ٢٠٪ من الأعشاب البرية. قم بعلي كيس واحد من هذه العبوة في نصف لتر من الماء حتى لا يتبقى منه سوى ربعه و لشروب الكاكون ضمن استخدامات مشروب الكوروك

٢٤٤. كريم الكوزو:

دوب ملعقة صغيرة مملوءة بالكوروك في الماء البارد ثم أضف إليها فنجان من الماء البارد وضعه على النار حتى بعلي مع التقليب المستمر إلى أن يصير شفافاً. أضف إليه قليلاً من صلصة التماري أو الملح لبحري. هذه الطريقة أكثر (ياخ) من مشروب الكوزو.

٢٤٧. عصير التفاح مع الكوزو :

اصف نصف قيعان من الماء الى نصف شعاع من عصير التفاح (يفضل طازج)، اعلاه برفق مع مسقة من مسحوق الكوزو المذاب وقلبه جيداً حتى يزداد سمكا صاع مقداراً صغيراً من ملح البحر. يستخدم هذا المشروب في الحالات التالية

- فتح الشهية
 - خفض درجة الحرارة
 - تنشيط حركة الأمعاء وتحسينها
 - تهدئة فرط الحركة.
- يشرب هذا الخليط على معدة فارغة.

٢٤٨. شاي اللوتس - كوزو :

ثم بإعداد مشروب جذور لوتس (بقر زهم ٢٢٢ و ٢٢٣) ثم نصف به ما نسبته ١٠ الى ٢٠ من الكوزو. يؤخذ هذا مشروب في حالة الإصابة بسلالات البرد و الانفلونزا التي تصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة او لعلاج متاعب المعدة و الأمعاء. يعمم الكوزو على خفض درجة الحرارة وشفاء المعدة والأمعاء وكذلك يحسن من مذاق شراب جذور اللوتس.





المشروبات المعدة من الأومبوشي وثمره الأوم

٨

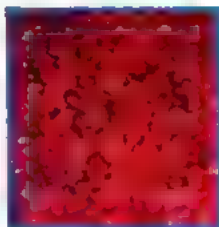
٢٤٩. شاي الأومبوشي: (انظر رقم ١١٩)

٢٥٠. اوم . شو . بان: (انظر رقم ١١٤)

الأومبوشي كورو (انظر رقم ٢٤٥)

اوم . شو . كورو (انظر رقم ٢٤٥)

٢٥١. مركز الأوم: (انظر رقم ١٢٢)



مشروبات متنوعة

٩

٢٥٢. زيت البيض .

هذا هو الزيت الذي نحصل عليه عندما نضخم البيض ويمكن تحصينه بسهولة في معالاه حمص سمسم . حمص بصل في معالاة حتى يصبح لونها اسود تماما . سلاحظ خروج زيت أثناء ذلك وهذا هو الزيت . يمكن استخدامه لتنعيم او عنصر من العناصر الغذائية أثناء الحدث عن اعد د الأومبوشي المنمحم (رقم ١١٢) تناول نصف ملعقة صغيرة من زيت البيض مرتين في اليوم في حالة ضعف القلب وكذلك لزيادة الحيوية العامة ، بما هي ذلك القدرة الجنسية



٢٥٣. بيض وعصير عنب

امزج بيضة بيئة مع مقدار فينجان صغير من عصير العنب ثم احرر المزيج على نيران هادئة حتى يثخن ثم ادره في كوب ماء بارد وبعطي دواء بعد في حال التهاب لشفك كما يفيد في حال بدء الزكام (سعال) فشريرة)

٢٥٤. دم سمك الشبوط

يشرح هذا لصنف تحت عنوان «الرقعة سمك الشبوط» (رقم ٥) ولا نستخدمه في حالات الإصابة بداء الرئة الحاد وليس من المفيد الحصول على دم سمك الشبوط من طريق جفص منه حيث ان من طريق إحداث عدة جروح في امه ناسعدام سكين حاد.

٢٥٥. عصير التفاح الساخن

يمكن تقديم عصير التفاح الساخن في حالة المشكلات التي يسببها الإفرط في تناول المنتجات التي تدرج في قائمة (الباع)

يمكن ان يؤدي الإفراط في تناول اللحوم وبيض والحبس الى الإصابة بنصب شربين وبعه القلب التي قد تسبب ازمة قلبية
قد يصيب الناس نتيجة لطول تناول ملح الطعام أو الموماريو أو صلصة اصغري و لاعدة المشوية بالفرن أو المقلية، بأعراض بعض الأمر من مثل
- فقدان الشهية نتيجة لاضطراب الكبد والمرارة
- الإمساك
- سوء الدورة الدموية

في مثل هذه الحالات شرب مقدار فينجان أو فينجانين من عصير التفاح ساخن كل يوم لمدة يوم أو يومين أو بعد أقصى عدة أيام قليلة



6 علاج أعضاء محددة في الجسم

كي مسح في علاج عضو مريض من أعضاء الجسم باستخدام الفداء. يجب ان يأخذ في الاعتبار عدة عوامل

- ١ اختيار الطريقة المناسبة للطهو.
- ٢ اختيار بعض الأطباق الجانبية والتوابل.

يمكن معالجة معظم مشكلات الأعضاء من طريق تعديل الطهو وأعداد بعض الإضافات المكمله يحصل تجربة هذا التعديل قبل اللجوء الى لتداوي بالأعشاب او غيرها من الخطوات المعقدة

١ الطريقة المناسبة للطهو

ان طريقة الطهو بنظام الماكروبيوت هي طريقة فريدة ؛ لظهور هو مصدح لأعدا وحده معدية ولذاته سهيه و بدى يقوم بالطهو وفق نظام الماكروبيوت. طهو جيد يحكمه في مسحه تدعى ياكلون ما بعده من «حبات من طريق الشويح في طرق لطهو عند أطهو للأشخاص لخصائص بمسكلا في عضو محدد من عضو الجسم يجب تحديد لاسلوب العام للطهو المناسب للنظام الغذائى



١- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة

متوارنه هي هذه الطريقة المتوارنة بصمة عامة تستخدم الخضر التي تبهر إلى الاسدرة وتستخدم كميات متوسطة من الملح أو الميزر أو غيره، ويصح باتباع هذه الطريقة المتوارنة للطهو لتحسين وظائف الكلى والمثانة وتهدئة الجسم ككل وكذلك يمكن استخدامه لتقليل الإحراق الزائد في النشاط وعلاج المتاعب الاعمالية



٢- أنواع طعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة

مجمعة: وهذه الطريقة تشبه طريقة طهو بيشيمي (Nishimi style رقم ٣٠١) ويستخدم فيها الحصر الحدرية وتزاد فيها كمية الملح، ونذكر هنا باستخدام أعشاب البحر الهيجيكي الجيدة للطهو ويصح بهذه الطريقة للطهو من أجل تحسين القولون والرتين كما يمكن أيضاً استخدامها في علاج سرطان الجلد.



٣- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر

اتجاه إلى أسفل طاقة هائلة تستغرق هذه الطريقة وقتاً طويلاً في الطهو وتستخدم الحصر الحدرية وتمرغ والمصوف والبصل وكذلك البقول مثل الأوزكي يصح بها لتحسين المعدة والطحال والبنكرياس كما يمكن أيضاً أن تستخدمها في علاج سرطان الدماغ (بن)



٤- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر

اتجاهاً إلى أعلى، طاقة صاعدة: هي طريقة حميدة تطهي على نار عالية باستخدام حصر ليفية مثل أطباق الحصر المحمرة والسلطة المسلوقة. طعم هذه الأطباق خفيف وينصح بها لتحسين الكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج سرطان الكبد.



٥- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تسبب قشيت

الطاقة: طريقة سريعة للطهو مثل السلق أو القلي السريع بوقت قصير مع إضافة قليل من الزيت باستخدام حصر ليفية كبيرة مع مقدار صغير إضافي من الرججيل أو خل الأرز أو غيره تنتمي السلطة التينة إلى هذا التصنيف. تنصح بهذه الطريقة للطهو لتحسين حالة القلب أو الأمعاء الدقيقة كما يمكن أيضاً استخدامها لعلاج سرطان البنكرياس.



٣٠١- طريقة نيشيمي

طريقه نيشيمي Nishime (تطهو بدون ماء) ، كلمة نيشيمي Nishime تعني «العيش» و Shime معناها «العصر» و الطهو المنضج

تدرج هذه الطريقة تحت قائمة (البسج) لاعداد الحضر وتشهد هي اعاده «نوة» و لحويوه للاسنان الذي اصنافه لصعب البدن وهو مفيد بصمة خاصه بلاشعاص الذين طخوا يعاطون كميات كثيره من المعافير لمدة طويلة يصار الى تناول هذا الطبق مرتين او اربع مرات في الاسبوع يتم استعد م وعاء في عطاء ثقيل أو ماء لطهو مُصمم حصيصاً لطهو بدون ماء ، يقع ٥ الى ٧ قطع من سب الكومبو حتى يصبح طرياً ثم قطعه الى قطع صغيرة ، صنع قطع الكومبو في قاع الوعاء وعطه بالماء ثم اصنف الجوز المقطع والدايكون والمجن وحبور الارقطيون وحبور اللوتس والبصل والمفوف والنبات القاسي والحرر الابيض والمفوف الكرسي بعد تقطيعها الى اجزاء من ٥ سم (هنا عند الارقطيون لدى يحب ان يقطع الى قطع اصغر) ثم توضع فوق الكومبو

رش على الحضر قليلا من الملح بحرر او صلصة التماري ثم صنع العطاء وادفع درجة التلح حتى يبدأ المحار في المضاعف ، حمص التلح واترك الحضر تنضج على نار هادئة لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة ، تسحر الماء أثناء الطهو نصف مقدار قليلا منها في قاع الوعاء عندما ينضج الحضر وينضج صالحة للاكل صنع صنع مضاعف من صلصة التماري وهر الوعاء كي يحتلظ الحضر مع بعضها ثم اعد صنع العطاء وادفعها على نار هادئة لمدة دقيقتين الى خمس دقائق ثم ارفع الغطاء واطفىء اللهب واترك الحضر لمدة دقيقتين او احدى سائل مبقى في الوعاء فيمكن تقديمه مع الحضر لأن مذاقه لذيذ

يمكنك تجربة احدى الحيلطات التالية .

- ١- المحرر والمفوف وحبور الارقطيون والكومبو
- ٢- الجوز وحبور اللوتس وحبور الارقطيون والكومبو
- ٣- الدايكون والمطر والكومبو
- ٤- اللبث والمطر والكومبو
- ٥- البصل والمفوف واليقطين الشوي اناسي والكومبو
- ٦- الكومبو والبصل
- ٧- الكومبو والدايكون (الفضل الاصغر)

ملاحظة: تحتفظ الحضر الجذرية شكلها حتى بعد الطهو لمدة طويلة ولكن البسج يمكن ان يدور في شكل اذا ضهي لمدة معينة ، هذا الحضر اسماحه عند الحضر الاخرى.



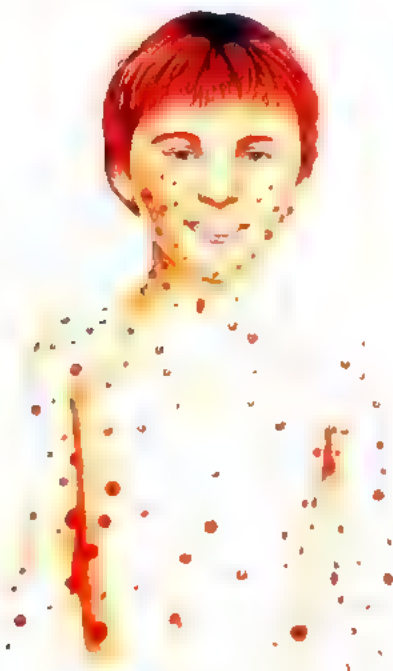
٣٠٢. التحمير، الخضر السوتية :

ستستخدم الجزر والبصل والملفوف، أو غيرها من الخضر بما في ذلك الحصر اللينة الحصراء ثم قلمها تقطيعاً جيداً، «دهن قاع المقلاة برب السمسم وعندما يسخن الزيت قلب الخضر جيداً لمدة دقائق ثم رش عليها قليلاً من الملح البحري أو بعض نقاط من صلصة التماري ثم أضف قليلاً من الماء واترك الحليب يغلي لمدة دقائق حتى تحصل على حصر «مقرمشة» ومحتطة بلونها ولكن مطهوه.



٣٠٣. كينبيرا Kinpira :

تسمى كلمة كينبيرا «السلام الذهبي» أو «القطع المسطحة الثمينة» وكلمة كين معناها ذهب ير معناها «مسطح» «هادئ» أو «سلام» «دهن مضافة بديل من ريب لسمسم وسحبها ثم صاع مقادير متساوية من لارقطيون والجزر بعد تقطيعه إلى قطع طولية صغيرة في المقلاة، أضف إليها مقداراً صغيراً من الملح ثم قلبه لمدة ٢ إلى ٣ دقائق و أضف إليها بعض الماء لتعطية قدر ملعقة ثم عطلها واترك الحليب يصح على نار هادئة حتى تصبح تحضر طرية بسسه ٨٠ / يستغرق ذلك حوالي ساعة أضف بعدها بضع نقاط من صلصة التماري وغط لتحيط واتركه يصح لعدة دقائق أخرى حتى تصبح الحضر لينة ثم انزع العطاء واتركه حتى يتبخر السائل المتبقي



يميد هذا الطبق في حالة الشعور بالتعب أو عسر الهضم أو الألييميا أو الأمراض الجلدية أو أية حالة أخرى شديدة (البن) ويمكن تناول مقادير صغيرة منه باستمرار



٣٠٤. طي الحصر المطهر بالمحار

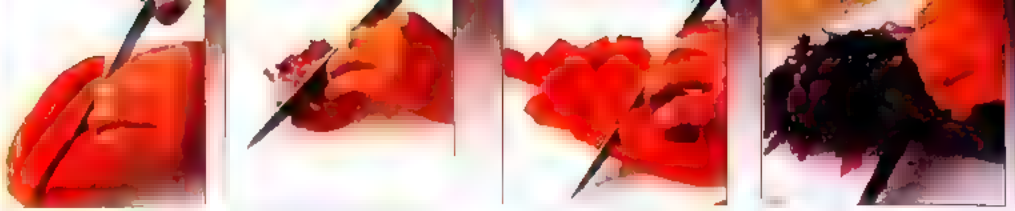
علاج هذا الضرر لابد ان يخصص في قائمة العلاج
وهو عبارة عن اكل ايسر يرضع منه في الاوقات
بما لا يتعدى اربعة ايام في قائمة العلاج
والتبصر مع انه قد يكون مفيد خاصة في حالة
الاصابة بالمرض بمرض الحمى
هذه الطبق كل يوم

١- 'نصبت' الآلة 'لصهيبة' حصص من ثياب
 'الذي يكتسب' من 'الزراعة' و'الحصص' و'مستوف' 'نصبي'
 'أكثر' = 'معدل' في 'الحقبة' 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص'
 'في' 'معدن' 'التي' 'تستغرق' 'في' 'الحقبة' 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص'
 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص' 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص'
 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص' 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص'
 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص' 'التي' 'تستغرق' 'صنع' 'نصص'



٣٠٥ - شورية الحصر

معنى هذا الطوق في السبيل أو هتاشي Ohtashi ومعناها الجرفي لغموس في سبيل
و لسبيل هذا هو الماء الساخن عند عدد سورته الحصر ثم يعنى كل نوع من نوع الحصر على حدة
وإن كان من الممكن ان تعني جميعها معا مبدأ بالحصر لانه طلعنا حتى تحسب الحصر الاخرى
بكونها عبره نسلو جميع الحصر حتى نتصح مع احصائها بقو مها



قطع مقداراً من الملعوف حسبى ونصف فتحة من لبحس ونصف فتحة من لبحر ونصف فتحة من الكرفس (يمكن التنوع في عدد شورية الحصر باستخدام الملعوف و لطرخشقون والملعوف واللح والد يكون والمحل واوق الحردل والملعوف وغيرها) صاع مقدارا من الماء وقليلا من الملح البحري في وعاء عميق واجعله يغلى

صاع الملعوف الصبى في الماء المغلي واتركه لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم ارفع الحصر من الماء باستخدام مصفاة وجمع الماء ليطهى لكي يحفظ حصر بويها طبعى الز هو يجب ان نفس بناء البارد وهي في المصفاة اعد علي ماء الطهو السابق ثم ضع فيه البصل وهم ببصميتة. احتفظ بالماء ثم اعد عليها . بعد ذلك قم بغلي الحردل الكرفس كل على حده كما سبق ثم اصف قليلا من لبحر احمر الى ماء المغلي ثلث قليله خمد الحصر مع نصفها ودمها مع صلابة ديدنها لإضافات المعككة

- قطعه وبنوشى او ملعونه صغيره من عجنه الاومبوسى نصف فتحة من ثاء او دق حصر
- عده نطاط من صلصة التمازى للكهه
- عبزو محبب بالماء الدافى ومضاف اليه نقاط قليله من حل الارز البنى

٣٠٦- السلطة المهروسة .

هذه طريقة للتحص من السوائل الرائده في الحصر البيئه
لحصر المطلوب تحصرها جبار عدا نصف مملووه (يمكن فرمها) ورفقه مع ساقته من لكرفس حرس عدد ٣ بصل عدد ١ عس هذه الحصر وقطعها الى قطع صغيره جدا ثم صفها في معصره و هو وعاء كبير و رأس عليها نصف سمعه صغيره من الملح البحري ثم اجنطها واعصرها

إذا استخدمت وعاء عيقاً بدلاً من المعصرة صبح طبقاً صغيراً فوق الحصر ثم صبح فوقه ثقلأ أو حجر وادبركه لمدة لا تقل عن ٣٠-٤٥ دقيقه وقد يصل الى ٣ او ٤ أيام و كلما صالت مدة لتسقط فوق الحصر اقتربت أكثر من المحلات الحفيمه .

مميزات التخليل:

الخصائص الطبية للمخللات:

- إن المخللات فاتحة للشهية.
- إن تناول مقدار قليل من المخللات في نهاية الوجبة يساعد على الهضم.
- تساعد المخللات على صحة الجهاز الهضمي بصمة عامة.
- تمد المخللات الجسم بالأمنلاح المعدنية.
- تساعد المخللات على تقوية الدم والجهاز المناعي.
- تقضي على الحموضة إذا كانت من النوع اليانغ أي التخليل بالملح فقط دون الخس.
- يعترض البعض على المخللات نظراً لما تحتويه من كميات كبيرة من الملح ولكن يمكن التغلب على ذلك بتقاع المخللات في الماء البارد لمدة نصف ساعة قبل الأكل لتخلص من الملح الزائد.

- يصطر سكان المناطق المعتدلة إلى الاعتماد على الحصر المملحة أو المجموطة وقت الشتاء إذا لم يقوموا بتحليلها أو اسبرادها من الدول الأكثر دفئاً . وفق نظام الماكروبيوتك ، لا يعبد تحميد أو حفظ أو تناول الحصر المستوردة من الجنوب والأفضل أن تعد كميات كبيرة من الحصر المحللة في أواخر الصيف أو في فصل الخريف كي تضمن نواحر ما تحتاج إليه من الحصر حتى فصل الربيع وهكذا ، مع توفر الحبوب و ليعمل وصلصة المير و البعاري والملح البحري التي سهن تحريكها يصبح لديها جميع العناصر اللازمة كي تحافظ على صحتها
- والطريقة نفسها يمكن أن توفر ما تحتاج إليه من عناصر غذائية وقت الطوارئ أو حدوث مجاعة أو نقص في لعداء
- حرارة الأرض تعبر خلال الثلاثين سنة الماضية هددت حرارة القطب الشمالي درجتين وهذا لعماس يستمر خلال السبعينات سنة المقبلة . وخلال هذه العرة من المهم صنع المخللات د ك لا تريد اللجوء إلى الحمة
- إذا لم يكن هناك وقت طويل للظهو من الحبوب (الارز لسي والحر) بالإضافة إلى نوعين أو ثلاثة من الحصر المحللة تصبح وجبة كافية .

العوامل المستخدمة في التخليل:

تسمى الحصر المحللة باليابانية «تسوكيمونو Tsuke Mono» وكلمة «سوكي» معناها «يقع» وكلمة «مونو» معناها «الطعام» و «أو. تسوكيمونو» O-Tsukamono وكلمة «أو» يعني «احترق» ويمكن التعبير بين مجموعتين :

أرا - روكي ASA-Zuke ، التخليل المسطحي. أرا معناها «صحل» و «حميف».

فورو - روكي Furu-Zuke ، التخليل العتيق؛ فورو معناها «عتيق»

أن الوقت ليس هو العامل الوحيد في إعداد الأنواع المختلفة من المخللات والعوامل التالية هي التي

تحدد إعداد أنواع المخللات وفق (الين) و (اليانغ).

لاعداد مختلفات وفي طريقه السابع حسب نوع من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة السابع

١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

لاعداد مختلفات وفي طريقه الثامن حسب نوع من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الثامن

صغر عند الحصر من نوع في ص و د من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الثامن
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

عند عند الحصر من نوع في ص و د من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الثامن
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر لمائة للحصل من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر

الحصر من الحصر بعدد ٣ حسب قايمة الحصر
١٠ كفة عند الصغر والخصم من دون في ص و د من الحصر



نقاط هامة في إعداد المختبرات

۱
 ۲
 ۳
 ۴
 ۵
 ۶
 ۷
 ۸
 ۹
 ۱۰
 ۱۱
 ۱۲
 ۱۳
 ۱۴
 ۱۵
 ۱۶
 ۱۷
 ۱۸
 ۱۹
 ۲۰
 ۲۱
 ۲۲
 ۲۳
 ۲۴
 ۲۵
 ۲۶
 ۲۷
 ۲۸
 ۲۹
 ۳۰
 ۳۱
 ۳۲
 ۳۳
 ۳۴
 ۳۵
 ۳۶
 ۳۷
 ۳۸
 ۳۹
 ۴۰
 ۴۱
 ۴۲
 ۴۳
 ۴۴
 ۴۵
 ۴۶
 ۴۷
 ۴۸
 ۴۹
 ۵۰
 ۵۱
 ۵۲
 ۵۳
 ۵۴
 ۵۵
 ۵۶
 ۵۷
 ۵۸
 ۵۹
 ۶۰
 ۶۱
 ۶۲
 ۶۳
 ۶۴
 ۶۵
 ۶۶
 ۶۷
 ۶۸
 ۶۹
 ۷۰
 ۷۱
 ۷۲
 ۷۳
 ۷۴
 ۷۵
 ۷۶
 ۷۷
 ۷۸
 ۷۹
 ۸۰
 ۸۱
 ۸۲
 ۸۳
 ۸۴
 ۸۵
 ۸۶
 ۸۷
 ۸۸
 ۸۹
 ۹۰
 ۹۱
 ۹۲
 ۹۳
 ۹۴
 ۹۵
 ۹۶
 ۹۷
 ۹۸
 ۹۹
 ۱۰۰



بعد بغطاء المحلات دائما، لحفظها من التراب وذلك باستخدام قطعة من الكتان أو القماش
لحسب حيث ن نحصر بسم طول مدة التحليل

حرر من بين المحلل في درجة حرارة أقل من درجة حرارة الغرفة ولكن ليس في جود بارد مئ

١-٣٠٧ طريقة التحليل الرئيسية التحليل باستخدام الملح مع الصعظ

يستخدم الملح و يصعظ وعامد بوقت في الأعداد ومن هذه الطريقة يعض استخدام حره حره

و بزمين حشنى صغير ، رعت في بجهز
لمحل سريفا للاكل، قطع الحصر ما بذا رعت
في تجهيز امخلل وفق طريقة (ليايح) ، اترك
لحصر كامه او اذا كانت كبيرة يمكن تقطيعها
لى بصغير.



سر ملح بحر في قاع بصره ثم صغ
طبقة من الحصر ثم انثر عليها كمية وفيرة من
الملح البحرى ولا تستخدم سوى الملح البحرى
الابيض عند تحليل لحصر لمقطعه

صغ طبقه حرى من الحصر ثم رشها ايضا بكمية وفيرة من الملح واستمر في تكرار هذه الخطوة
لحسب انها كمية لحصر او املاء بغير حرار الملح قبل وضع الغطاء بحيث يعطي الحصر تماما ثم
صغ موهه ثملا بفصل ن تعطى موهه انقدر بوزن الحرائد او القماش الحسى ثم تربط بخصم ليع بقاء
سراب ولا الملح باح انه بسحب الماء من الحصر وسوف يهبط الغطاء و لنقل بدرجة و بعد عده
ايام يظهر الماء فوق سطح الغطاء . عند استخدام حصر بدرجة هي قائمة (ليايح) تستغرق الماء و
اطول حتى يظهر فوق سطح الغطاء . ذلك اسهل النقل لموضوع بحر احب منه ورا و ترك بصر
لمدة لا تقل عن يومين او ثلاثة ايام يمكنك بعدها البدء في تاء المحلل اخرج المقدار الذي تريد كله
ثم اعسبه بالماء البارد للتخلص من الملح ثم قطعه وقدمه للاكل
لصافه بكمه لهذه المحلات يمكن وضع قطع من الكومبو مع غيره من الحصر وكذلك يمكن لجمع
بين عدة انواع من الحصر وستحصل على نتيجة مذهلة

٢-٣٠٧ التحليل باستخدام الملح والنخالة (دقيق الأرز الأسمر)

اذا لم نستطع الحصول على نوع جيد من النخالة يمكنك استخدام الملح و لدهيق مثل دقيق الارز
الكامل استخدم نصف مقدار لى ثلثي مقدار من النخالة مع نصف اى ثلث مقدار من الملح احط
المقادير جيدا واتبع الخطوات المذكورة أعلاه نفسها (رقم ١-٣٠٧)

٢٠٧-٢ مخلات المجل الأبيض

يتم تحليل نبات الدايكون (لعسل الأبيض ، تحت الضغط في خليط من الملح والنخالة ٣-٢ بحاله مع ١/٣ ملح) لمدة لا تقل عن ٢ اسهر ويمكن ان يطول مدة التحلل الى ٥ سواب هذه المخلات مفيدة بصفة خاصة للهضم وتحسين حركة الأمعاء

٢٠٧-٣ التخليل باستخدام النخالة .

ان اصافه نخالة الرز في اعداد المحلات يريد من فمتها لعدائه لان بحاله الارز تكس المحلات الاملاح لمديه والميتامسات وبعض الريبوب كم نكسها كفه طيبة

● المخلل لمدة طويلة (يجهز خلال ٥٣ شهر)

١٠-١٢ فنجان من نخالة الارز او القمح

١٥-٢٠ فنجان من الملح البحري .

● المخلل لمدة قصيرة : (يجهز خلال اسبوع الى اسبوعين)

١٠-١٢ فنجان من نخالة الارز او القمح .

ثم الى ربع فنجان من الملح البحري .

اخلط نخالة الارز او القمح المحمصة مع الملح خلطاً

جيداً وصع طبقة من هذا الخليط في قاع برميل خشبي

صغير أو قدرة خرفية مستخدماً نوع واحداً من الخضار مثل

الدايكون أو المجل أو الفجل الأصفر أو البصل أو المصوف الصيني.

قطع لحصر وصعها فوق طبقة النخالة والملح ثم رصها بمقدار من خليط

لنخالة والملح وكرر ذلك في طبقات حتى تنهي كمنه لخليط او حتى تملأ القدرة

تأكد دائماً من الطبقة العليا هي طبقة الملح والنخالة ثم صم عطاء خشبياً او طمناً داخل القدرة

بعيث يغطي الحصر والنخالة . يجب أن نستخدم طمناً اصفر قليلاً من قوهة القدرة حتى يستقر بداخلها

صم فوق العطاء ثقلاً وسرعان ما يستعد الماء الخارج من الحصر سبعة للضغط ، يرتفع حتى يغطي

سطح العطاء . عندئذ استبدل الثقل بأخر أخف ورناً وعطه بقطعة من القماش المطني واحفظه في مكان

بارد عند التقديم أعسل المحلل بالماء البارد للتخلص من الملح والنخالة الرائدة





٣٠٧- التحليل باستخدام الميزور

صنع لحصر مثل بحر الى قطع مناسبة الحجم وضعها في حرة و برميل مع الميزور ثم عطفها بعد ساعة عاب الكوممو د شدا لا يحتاج هذه الطريقة الى ضغط اترك الحرة و برميل مدة صوبه حرة يحلل ميرة ثم ارجع لحصر بعد الاثنى عشر ميرة شاء هذه عملية يمكن تكرار هذه المحلات بعد شهر او اكثر. و تترك لمدة عام او اكثر يمكن اعاده استخدام الميزور بعد ارجاع المحلات الى هذه الطريقة تعطى محلات شديدة (باح) مثل تحلل حدود مائة لافيطون او لحرر لمدة سنة او سنتين و بدون فطمة صغيرة بحجم طرف الاصبع يحسن الجسم شديد (باح)

٣٠٧- التحليل باستخدام المحلول الملحي

قم بملئ ٢ لترات من ماء مع ملعقة صغيرة من الملح البحري و تركه يبرد ثم صب قطعه من الكوممو و شرايح البحر و البصل و الاديكون و النروكلي و ترسيط و حيار و غيرها في حرة مع ماء مالح بارد على ان يصر كل حصر بماء المالح ثم عطفها بقطعة من القماش الجسني حفظها في مكان بارد مظلّم لمدة يومين او ثلاثة

٣٠٧- التحليل باستخدام صلصة التمازي

لا يستخدم الصمغ في هذه الطريقة حيث صلصة التمازي حلقة خند مع مقدار مساو من الماء و صنع لحصر المصغرة في هذا السائل حتى يغطىها تماماً ان صافى بعض الكوممو يحلل هذه المحلات بدرجة حد و للحصول على كميات صافية صغيرة صب كميات صغيرة من لتواس كاشمل الاحمر او احرار من الاعشاب مختلفة يمكن سائل هذه المحلات بعد ساعات قبله اذا كانت الحصر مقطعة الى سدح رقيقة او يمكن الانتظار لمدة ٥.٢ يوم عند استخدام حصر حجمها كبير يجب الانتظار مدة طول حتى تحلل صلصة التمازي الى قلب الحصر

٣٠٧- محلل الاومبوشي

تحلل الاومبوشي (محلات عصاره ثمرة) صب ٧ الى ٨ قطع من ثمار الاومبوشي في حرة كندره ثم نصف بها لترين من ماء بداهي قلب الحليل و اتركه لمدة ساعات حتى يصبح ماء وردي اللون و يترك من ٣ لسائل صبح باردا ثم صب فيه لحصر لمصغرة ان فصل الحصر في مستديرة مثل الحليل عند البحر بقطعة من القماش الجسني ثم صغها في مكان معدل البرودة لا يستغرق هذه التحليل سوى ثلاثة ايام الى اسبوعين.

[illegible]

٢- يوجد كل رجل من أعضاء اللجنة
معد يد ج شي فزيمه (ل) ا ز شي فزيمه
والفائدة بعد عدل كريبيا شي فزيمه
بفمبيلك فمبال شي فزيمه (ل) فزيمه فزيمه
لور.

[illegible]

١- أمراض النساء في الطب

١- الكبد والمرارة:

أ- سبب يندرج في قائمته (الين):

- (١) الأومبوشي (رقم ١١١) تناول قطعة واحدة من الأومبوشي لمدة عدة أيام
- (٢) أوم - شو - كورو (رقم ٢٤٥) تناول فتجان واحد في اليوم ولمدة أيام

ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ)

- (١) أضف عصير التفاح إلى مشروب الكورو (رقم ٢٤٧).
- (٢) أضف ملت الشعير (لا غسل الأرز) إلى مشروب الكورو (رقم ٢٤٦).
- (٣) صب شاي الباشا الساحن على أوراق الشمر وناول الأوراق وشرب الشاي (رقم ١٣١)
- (٤) حل الأرز أو خل ثمرة الأوم (رقم ١٢٣ - ١٢٤).
- (٥) التفاح المطهو أو المشوي بالمرن.
- (٦) الكراث الطازج (رقم ٣٩) مصاف إلى حساء الميرو أو طبق الحصر



٢- المعى والدقيق والقلب :

أ- سبب يندرج في قائمته (الين):

إذا كان سبب المتاعب يندرج في قائمة (الين) فإن هذه الإضافات تساعد في علاج هذه المتاعب عندما تؤكل لمدة ٣ أيام أو أسبوع.

- (١) التماري - باشا أو غوماريو - باشا (رقم ٢٠٦ - ٢٠٧) لا تقم بإعداد هذا المشروب بالطريقة الصحيحة صمغ أولاً صلصه صويا التماري أو الغوماريو في المنجان ثم صب عليها شاي الباشا.

- (٢) شاي الأومبوشي (رقم ١١٩) صمغ ثمرة الأومبوشي في المنجان ورشها بعسل من صلصة صويا التماري ثم أضف شاي الباشا الساحن
- (٣) ون - شو (رقم ٢٠٩) تناول فتجان في اليوم لمدة حوالي ٤ أيام.

ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ):

- يؤدي هذا السبب غالباً إلى الإصابة بالآزمات القلبية والتصبعة هي
- (١) عصير التفاح المغلي أو المسخن (رقم ٢٥٥).



١٢. نبي لا حصر له . ٢

٣. صيد صيغ لأخبر دبر له عاديو سمهاه بظهور مع عكسره

مع سجن لأبصر أمتعة مع قصر مسددي به تمد به فليس من صبحه

نبتا سماري سماري فصحاب د سماري في اليوم مده ٢ . ٢

٣. الطحال والبكرياس والمعدة

١. سبب يندرج في قائمة (ليس)

٢. نبت د د في عاده سبب بعض سماري حسنيه من . . نبت سكره .

٣. هودكينز Hodgkin's لنبت د د مع نبتون لسكره و بحبيبه . سوكوكو

٤. سماري كحويه عكسره

٥. لامبوس (١١١)

٦. لامبوس لظهور في كوك (١٢٤)

٧. اخل سوري في نبت د د سبب به بعض سبب صوب سماري (١٢٤)

٨. سبب صوب سماري كحويه عكسره من مده (لسار د سماري)

٩. ظهور عره اللوز د تحت مده كحويه عكسره سبب صوب سماري سريو

١٠. نبت د د في عاده سبب به بعض سبب صوب سماري (١٢٤)

١١. نبت د د في عاده سبب به بعض سبب صوب سماري (١٢٤)

١٢. نبت د د

١٣. سبب يندرج تحت قائمة (لا)

١٤. صوب سماري (١٢٤)

١٥. لامبوس

١٦. نبت د د في عاده سبب به بعض سبب صوب سماري (١٢٤)

١٧. نبت د د في عاده سبب به بعض سبب صوب سماري (١٢٤)



٤- الرثة والأمعاء الغليظة:

أ- سبب يندرج في قائمة (الين):

(١) حدوث اللوس مع الكورو (رقم ٢٤٨).

(٢) العوماريو مقيد جداً في هذه الحالات (رقم ١٠١).

(٣) مسحوق الأومبوشي المحمص بالمرور (رقم ١١٢) مفيد في هذه الحالات.

يصعب من حلق، بعضاً من هذا المسحوق مع الماء الساخن أو الشاي الساخن واشربه لأن له فاعلية كبيرة في علاج متاعب الجهاز الهضمي بما في ذلك الدوريطاردا أو حمى التيمونيد. تستخدم هذه الوصفة لمدة ٣ إلى خمس أيام كحد أقصى.

ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ)

(١) قطع الدايكوس وأصب اليه لربحليل وصلصه صوبا الماري (رقم ٢١٥) يمكنك تناوله هكذا أو بعد أن نصيف إليه ماء ساخناً ويخلط به واشربه.

(٢) أعذ عصير جذور اللوس (رقم ٢٢٢) اشرب جذور اللوس الطازجة ثم اعصرها باستخدام قطعة من القماش الجني حتى تحصل على ملعقة صغيرة أو اثنين من عصارة هذا النبات التي يمكن تناولها بعده طرق.

- اشرب السائل كما هو.

- اشرب السائل بعد تحليلته بإضافة قليل من مشروب الأرز.

- اشرب السائل بعد إضافة شاي ساخن أو ماء ساخن.

٥- الكلى والمثانة:

أ- سبب يندرج في قائمة (الين):

(١) بهارات النيك (رقم ١٠٥).

(٢) شيو - كومبو (كومبو مطهو في صلصة صوبا التماري) (رقم ١٠٧).

(٣) مشروب بقول الأروكي مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٣٧).

(٤) مشروب الماصولياء السوداء مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٣٨).

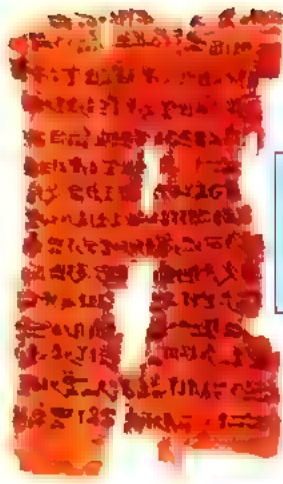
ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ)

١- الدايكوس المشروب مع النوري المحمص المهروس والمعت (نصف إلى ورقة كاملة) يخلط ويصاف إليهما قليل من صلصه صوبا الماري ثم يُصب عليها الماء الساخن أو شاي الباناشا الساخن ثم يشرب.

٢- مشروب الكومبو (رقم ٢٣٩) أو مشروب الكومبو - شيتاكي. يمكن إضافة بعض نقاط من صلصة صوبا لتماري لإكسابه طعماً مقبولاً.

الطب التقليدي الشرقي





بالأعشاب والمعادن

في لشرق توجد عبارة تقليدية متداولة ذات معنى عميق وهي دين كانو هوتو (Den Keno Hoto) حيث:

دين Den: تعني إلى أسفل ، المتوارث من جيل لآخر

كا Ka: منزل أو أسرة

نو No: من

هو Ho: كنز.

تو To: السيف.

يمكن أن نترجم هذه العبارة حرفياً كما يلي ، سيف اثري تتوارثه الاجيال من جيل لآخر في العائلة، وعادة ما يخبأ هذا السيف في مكان سري بالمنزل كالكبر الثمين وبأدرا ما يستخدم، ربما مرة أو مرتين في الحياة ولا يسلم هذا السيف الثمين من غمده إلا في المواقف لخطيرة، وهو سيف حاد فريد وإن لم يحسن استخدامه، نعم العوضى ولذلك يجب أن يحتفظ به ضحياً في مكان أمين

وهي لطبق لشرقي تحلل الأعشاب والمعادن ذات المكانة والاحترام المثبت بالحدس والحرص وتصمم عامه ليس هناك حاجة إلى الأعشاب أو المعادن لعلاج الأمر من الحسنة أو امراض بقلت أو السرطان بل يكفي لطعام لعدائي مع اعادة تعبيرة طريقة لحياة كمالح ولكن قد يتعرض بعض المواقف الصعبة لاحتاج إليها لنعو، إلى الأعشاب والمعادن كما في حالة الضرورة وعند بعض القدرة على الهضم على لرغم من ذلك فقد سبى لانس أخيراً معنى هذه العبارة وأماؤوا استخدام العلاج بالأعشاب والمعادن وهذا يؤدي إلى اضطراب وأصعوبات ويحدث نود أن نعرف الناس بمبادئ وقواعد الطب الشرقي.

إن المعرفة التامة بطب الأعشاب الشرقي يتطلب سنوات عديدة من الدراسة ولكن بمجرد دراسته (الين ، و) (اليانغ) يتضح لنا هذا العلم ويسهل علينا درسه.



مقدمة الدواء

١- يجب ان يحتار
المواد الفعالة التي ليس لها
ثارا جانبية على الاطلاق
ويمكن ان يميز في الطب
تشرقي بين ثلاثة انواع
من الادوية وهي

(أ) الدواء ذو المرفسة
العليا او جو. ياكو
Jo-Yaku جو تعني
«مستوى أعلى» وياكو تعني
«تدوي» وهذا الدواء له
فاعلية كبيرة بدون أية
اثار جانبية

(ب) لدواء ذو المرفسة
المتوسطة او شو. ياكو



Chu-Yaku شو يعنى مستوى متوسط، وهو نوعية قد تنسب احيانا بعض لاثار جانبية وهو حاد
المتخصص او حسب الموقف بعينه

ج. الدواء ذو المرفسة الدنيا وى ياكو Ge Yaku يعنى مسنون ادس، اي ن هذا لدواء
يؤثر في علاج الاعراض ولكن له اثارا جانبية
ولماعد الاساسية هي ن تحاول لخصون على الدواء ذو المرفسة لعلنا عند البدوء الى التدوي
بالاعشاب

٢- احسن مواد سهل الحصول عليها، امثل الاعشاب والحدائق والمعادن، وموادها هي بسنة
لمحيطه بنا وهذا مبدأ اقتصادي وببتي

٣- يجب ان يصل الى دس وهم؟ سجن لعدا (الين) و(اليانغ) قبل استخدام الاعشاب والمعدن كعلاج

٤- يجب لا يستخدم الا بعد الادبي اللام من الدواء ونقل عدد ممكن من لمرات وتطبيق هذه
القاعدة ايضا على ادواء ذو المرفسة العليا الذي ليس له أية اثار جانبية

٥ - الحقيقة ان ايه مادة يمكن ان نحول الى دواء دا ما همما لمعدى الاساسه ل (الين،
واليانغ)

انواع المواد المستخدمة سوف تصبح بنا من خلال الامثلة التالية من الممكن تحويل ايه مادة
الى دواء شريطة ان يصرن هذا بانهم لواضح ل (الين) و(اليانغ) وما هذه الامثلة الا قليل من الاف
الامثلة الموجودة بالمثل



١ النباتات

٤٠١ - نبتة الفاديل او نجمة الصباح (Ipomoea Purpurea)

حفظ ٢ عرصات من البذور والاوراق وهم عليها وشربها وهذا المشروب يستخدم

- كنز به (من هوى)
- لتعمل بوم السقي او البطن نتيجة لاحتباس الماء
- لعلاج النقرس و بروتاتيرم او التهاب المفاصل
- يمكن طحن اوراق نبتة نجمه صباح بحافه عصره : عد لحد هذه بقصارة لانتال معقول السموم الناتجة عن لدغ الحشرات

٤٠٢ - نبات اذان الجدي السبائي (Plantago lanceolata)

ينمو هذا النبات في كل مكان ويصل الى بحف في الظل بعيدا عن ضوء الشمس المباشر
قم بطني ١ - ٢ عر م من لسب المحف ونبول هد مشروب ذو الفاعلية لكسره يساعد في علاج



- ارمات الربو والسعال لديكي
- أمر من الكلى
- لتبول اللاإرادي
- قصاع
- أمراض المدب
- لامسك
- مرض الخصاب
- تقوية الحيوية
- الهواسير
- أمراض العيون بقصة عامة
- أمراض النساء بقصة عامة بما في ذلك الام البطن بعد الولادة
- تسوس وأوجاع الأسنان.



٤٠٣ - نبات الغرنوقي (إبرة الراعي):

نبات الغرنوقي (إبرة الراعي) *Geranium maculatum* (يسمى كذلك الغرنوقي لبري أو قدم الغراب)، يحصل هذا النبات في شهر يوليو «تموز» أو أغسطس «آب» عندما تتمتع ترموز. جفف النبات بأكمله في الظل ثم يعلّي ١٠-٣٠ غرام من النبات المجفف وتناول مشروبه. هذا المشروب مفيد

- في وقف الإسهال أو علاج الإمساك حيث أنه يعيد حالة الأمعاء إلى طبيعتها.

- علاج متاعب المعدة والأمعاء
- لعلاج نزلات البرد والصداع
- لالتهاب المثانة
- لالتهاب الخصية وخاصة الناتجة عن مرض السيلا
- لالتهابات الرحم وأفرارات المهبل
- لزيادة الحيوية لعامة للجسم



٤٠٤ - ثمر البرسيمون أو الكاكي

يعرف أيضاً في لبنان وسوري باسم «الخرمة»

يعيد البرسيمون (*Diopyros kaki*) النّي، في علاج

- متاعب القلب الناتجة عن مرض البري بري
- الوقاية من تصلب الشرايين
- علاج الصداع نتيجة تناول المشروبات

أما البرسيمون المجفف فهو مفيد لإبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول الأسماك أو المأكولات البحرية ويفيد كاس زهرة ثمرة الكاكي في وقف الكحة وكذلك الصفاق. حازوقة، قطعه جيداً ثم اغله وتناول مشروبه.



٤٠٥ - نبات الحسبع

وهو نوع من الحبر، لثري سموي، عموماً
الناطق لثله، والحسبع الأصلي ناهض، لثمن
ومن أصعب الحصول عليه من الحسبع
سواهر في الأسواق فهو مزروع وليس نرباً
عندما يحفف نبات الحسبع يصبح شديد
(لثايح) ويمكن علي مقدار صئين منه وتناول
مشروبه يدي بحسن حساماً تنفق مع حصائص
(لثايح) ولكن حذر من تناول جرعة مفرصة
حي لا تصب لحسم تنفطر شديد فحسب
لثلب والأوعية الدموية بالانقباض وتصبح
البنس ضعفاً ويصح الحسبع كله بارد ولا
يصح به لمرضى القلب

رغم نطق محضن ب كثير من سموي
شروق الأقصى يكثر من استخدام نبات
الحسبع ولكن الحقيقة أن ٩٥ منهم لا
يستعملونه إدا طوال حياتهم ولا يلجأ لاستخدامه
سوى عدد قليل جداً من الناس عندما يصبحون
مرضى ويصحهم الطبيب بساولة لفترة
محدودة ويعرض علاج ما عاب محدد

في نظام لماكروبيوتك بعد أني سنعلم
سبب الحسبع مع شاي مو " mu tea " وهي حد
شاي بوضع نسبة من نبات الحسبع موزة مع
غيره من الأعشاب ولذلك فهو لا يشكل خطورة
حتى إدا شربنا شاي مو كل يوم





الحيوانات

٢

في نظام الماكروبيوتك يسر لحيوان أن يستعمل أنواع حيوانية من نوعه من أجل أن يكون الحيوان لها تأثير طيب يمكن استعماله كدواء. وهذه بعض الأمثلة التي نذكر بعضها، نذكره حسب التي نوضح كيف ولماذا كانت الحيوانات تستخدم في الطب لسر هي نفسها

٤٠٦ - سمك البطليوس

يمكن حشر لحم سمك البطليوس في غرور حتى يصبح مسحوقا نودا يصبح منه هذا مسحوق

- لتنشيط القدرة الجنسية
- لعلاج اللوزتين والتهاب الحلق في غرور
- لتنشيط تكوين حليب الام

٤٠٧ - قشر الكركند

عصر القشرة اس حرارة مرتفعة ثم اطعمها لتحصل على مسحوق نودا من نصف ملعقة من ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع قليل من الماء مرارة غريبة يوم

- يصبح هذا في الحالات التالية
- الإصابة بالحصية أو ما يعرف بالحميرة
- التهاب الصدر خراج لصدر وورام ليدى
- اي انواع اخرى من الاورام

٤٠٨ - الحبار

يس لحيوان الحبار البحر عمود غمر في منطعة رجود سفاهة وبنه يمكن تعريضها بحر وهي المرن حتى افرسه ثم طعمها للحصول على مسحوق اسود مثل البورد يصبح يشول هذا المسحوق في حالات

- بربم الرحم
- التهابات المهبل
- التهابات الأذن الجارية
- العشى الليلي، ما يعرف عند العوام د العشى الليلي
- الألم في منطقة الحوض الرحم أو المهبل أو المص و الحصية



١٩ - زبد لا ص

يحدث زبد لا ص في بعض حبات من الحبوب في بعض الأحيان

● حبة زبد لا ص هي حبة الزباد في حالة الزباد في الماء

● زبد لا ص هو زبد لا ص

٢٠ - زبد وردان

اسم زبد وردان هو زبد وردان في بعض الأحيان

● زبد وردان هو زبد وردان في بعض الأحيان

يصفى زبد وردان في بعض الأحيان في بعض الأحيان

على أنها سبط في بعض الأحيان في بعض الأحيان

ويستعمل في الحالات التالية

● الزباد والبرش

٢١ - الزباد في الحبوب

الزباد في الحبوب هو الزباد في الحبوب في بعض الأحيان

● الزباد في الحبوب هو الزباد في الحبوب في بعض الأحيان

الزباد في الحبوب هو الزباد في الحبوب في بعض الأحيان

في بعض الأحيان في بعض الأحيان

في بعض الأحيان في بعض الأحيان

في بعض الأحيان في بعض الأحيان

٢٢ - حبة النعناع

حبة النعناع هي حبة النعناع في بعض الأحيان

ويسمى بها سوط حبة في بعض الأحيان في بعض الأحيان

وهو سوط حبة في بعض الأحيان في بعض الأحيان

● في جميع الأمراض الحادة

● سرطانية المسرد ويعومنها في كسها في

وحملا ويعتني الفاليل والشامات

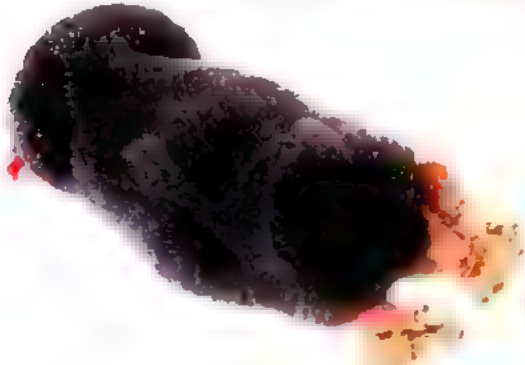
● امر من العين

● بريف الدم والذواسير

٤١٣. الحلد

يستعمل الحلد من قديم الأزمان لشفاء شتى من أمراض العين
بعد صبغته بـ ٥ رطل من بصر من بصره في درجة حرارة من ١٠ إلى ١٥ درجة مئوية حتى يبرد
سواءً كان في درجة حرارة ٥ إلى ١٠ درجة مئوية في اليوم وفي الحالات التالية

- بعد جرح العين
- التهاب العين
- عدوى العين
- نزول الدموع
- نزول الدموع
- نزول الدموع
- نزول الدموع
- نزول الدموع
- نزول الدموع
- نزول الدموع



٤١٤. السحر

جميع السحر في علاج العين لا يحرر في الكامل حتى يشفى سحره بـ ٥ رطل من بصر من بصره في درجة حرارة من ١٠ إلى ١٥ درجة مئوية حتى يبرد
سواءً كان في درجة حرارة ٥ إلى ١٠ درجة مئوية في اليوم وفي الحالات التالية

بعد علاج العين بـ ٥ رطل من بصر من بصره في درجة حرارة من ١٠ إلى ١٥ درجة مئوية حتى يبرد
سواءً كان في درجة حرارة ٥ إلى ١٠ درجة مئوية في اليوم وفي الحالات التالية

المعادن

٣

٤١٥. اللؤلؤ

يستعمل اللؤلؤ الطبيعي فقط صغيره باستخدام شفرة الحلاقة كي يحصل على ١ - ٣ غرام
من المسحوق يمكن شواءه مع قليل من الماء أو الشاي تعطى في الحالات التالية

- لعمية الدم من الدهون الحيوانية أو الألعمة الذهبية ذات سبه عاليه من الشحوم
- لمعالجة مراض الكلى (بعض قدرته على تظهر الدم من سهون والشحوم المذكورة علاه)

٤١٦ - الذهب والفضة

- هي الهند كات شرائح الذهب أو لعصه تمّم للصيوف من اسلاء وبالطبع كات هذه شرائح زهقه حدّ لى درجه يمكن للاسنان ن يتلعها و كان يسود لاعتماد نا هذه لشرىح بمر ما بى
- لها ثر مهدئ • تمنع فى علاج الشحصبه العميه • ساعد فى شفاء متاعب العيون

دمج العناصر والمكونات



هي الطب الشرقي التقيدى، كان يستخدم أحياناً عنصر بمفرده (عشب أو حيوان أو معدن) كدواء ولكن بعض الأمراض قد تتطلب دمج عدة عناصر وبعض الأغراض الأخرى يحتاج لى خلطه معده ومركبة للوصول الى الماعليه المطلوبه ولذلك، يحتاج الطبيب الصائم بالعلاج بالأعشاب لى المهم والخطوة كى يحسن اختيار زعمه هذه معالجات ولكن بوحده مد زهقه عامه وهي

كوان - شين - سا - شي

(الملك - النورير - المساعد - الحاد)

اذا أردنا أن بعد بواء نحب قائمه (الين) هجب ان يكون العنصر الاساسى الداخل هي تكونه (ين) ولكن ليس بمفرده بل نجر فى حاحه لاصافه عقد ر صغير من (يانغ) كى يساعد (لين) هي داء معموله ممكنه تجربه ذلك بتناول بطيخة هسجد ن سميع بطعمها نحلو أكثر ناصافه قليل من ملح إليها الذي هو (يانغ) حيث ن استعمال (لين) مع (يانغ) قليل يصح هص كما ممكنه اصلاً صافه مصدر سنيل من (الين) ومقدار سنيل من (ليانغ) إلى هذه لتركيبه لىحصل فى ليهدة على بواء يتدرج تحت قائمه (الين)



ويمكن بسهولة تعبير سب هذه المكونات وبالنبط بمسه ستطيع ان بعد دواء بتدرج نحب قائمه (ليانغ)



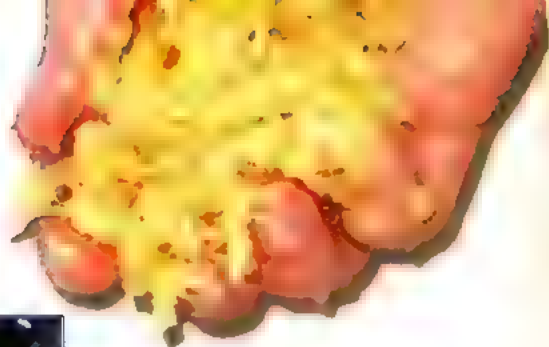
ويرجع إلى الطبيب المتخصص فى علاج بالأعشاب تحديد انواع المكونات الدخلة فى اعد د الدواء وفقاً لضرته وحكمه على حالة المريض وما يحتاج إليه لتعقيق الشفاء



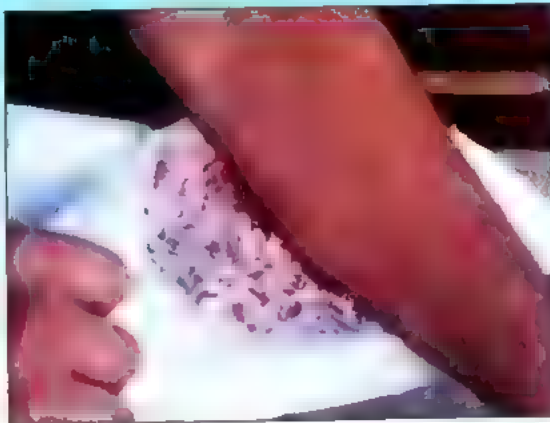
القسم الثاني

العلاجات الماكروبيوتية الخارجية





الكمامات واللزقات



توضع الكمامة وهي عبارة عن قطعة من القماش (مصنوعة من الكتان أو الملايل) على موضع خارجي من الجسد يتم غمسها في سائل ثم عصرها، منها ما يكون ساخناً ومنها ما يكون بارداً.

واللزقة أو الكمامة اللاصقة، تتكون من خليط ناعم عجيني رطب شبيه بمادة لاصقة يتم نشره على سطح الجسم (لزقة) أو يوضع بين

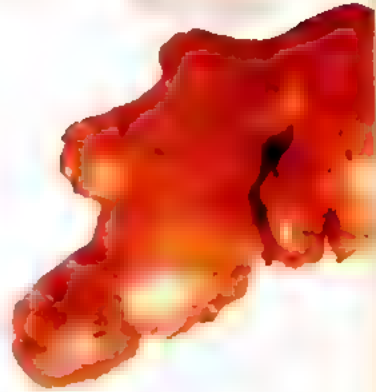
ملمفين من الكتان أو الشاش أو مناشف أو الموسدين ويوضع على سطح الجسم (كلزقة)

وأما المرنة أو لحشوة فتحتوي مادة أكثر صلابة توضع داخل قطعة من القماش أما إذا كانت هذه المادة سائلة فمادة ما توضع هي كس من المطاط (وسمى عندئذ قربة)

٥٠١ - كمادة الرنجيل او صمادة الرنجيل

المحتويات والادوات

- جذور رنجيل طارحة. والحصول عليها اليوم ليس بالأمر العسير فهي توجد في محال الأطعمة الطارحة ومحال السوبرماركت، فإذا اشترت كمية كبيرة منها فلا تحصل بحريتها كالتالي فم بدشها في زمل جاف داخل أبيض الزهور على سبيل المثال. احفظ هذا الوعاء في مكان بارد جاف. وبهذه الطريقة تظل جذور الرنجيل طارحة لوقت طويل. فإذا لم تستطع الحصول على جذور الرنجيل الطارحة فاستعمل مسحوق الرنجيل



- وعاء كبير وتقبل دو عطاء ينفي أن يسع الوعاء على الأقل ٤ ليتر من

لسائل وينبغي أن يكون الوعاء معقراً بحيث يمس محتوياته ساحبه. ولذا يوصل استخد م وعاء مصبوع من الفخار مغلي بمادة الإيثاناميل (فخار محروق)

- ٤ ليتر من الماء

- ميشرة ويفصل استخدام ميشرة مصبوعة من الصيني أو البورسل

- ميشرة حمام كبيرة وسميكة

- منشفتين أو ثلاث من مناشف المطبخ الأمغر حجماً.

- كيس قطني صغير يمكن اعلاقه بأحكام من طريق حيط سم حياكنه من الداخل اصبع حد الكيس بمسك واستخدمه فقط لتخصير ماء الرنجيل فإذا لم يتوفر هذا الكيس فستحتاج الى منشفة قطنية صغيرة أو قماش الحين وحليطاً أو مص شرائح المطاط (فخار من المطاط) - جرائد قديمة أو قطعة من البلاستيك (ككيس مطبخ).



أحضر ٤ ليتر من الماء عليه هي وعاء مغلى هم في الوقت نفسه بعمل بعض جذور الرنجيل الطارحة وعليك اذله النقع السواء ولكن لا داعي لتقشير الجذور ثم امش الجذور بحركة دائرية ولا تفعل ذلك من أسفل إلى أعلى لكي تتماذى تراكم حيوط الرنجيل على سطح الميشرة

لتخصير ٤ ليتر من ماء الرنجيل تحتاج إلى ١٠٠-١٤٠ غرام من الرنجيل لمبشور ولا يمكن معايرة هذه الكمية لأن التركيب المطلوب من ماء الرنجيل قد يختلف من جهة. ولأن بعض الجذور تحتوي على عصارة أكثر من غيرها. من جهة أخرى إذا لم تستطع الحصول على جذور الرنجيل الطارحة فاستخدم من ٤٠-٣٠ غرام من مسحوق الرنجيل لكل ٤ ليتر من الماء. ثم قم بلف الرنجيل المبشور أو (مسحوق الرنجيل) في كيس. يقوم البعض بوضع الرنجيل مباشرة في الماء الساخن ولكن عدم فعل ذلك يعد أكثر يسراً وسطافة وأماناً وتميل جزيئات الرنجيل إلى الالتصاق بالبشرة مما يسبب تهيجاً



حداً بها بلل ثكيس الصلطي ثم صغ داخله الرنجيل المشور (أو مسحوق الرنجيل) أغلق الكيس بإحكام. دال لم يكن لديك هذا الكيس صغ الرنجيل في وسط قطعة قماش قطعية رطبة وهي وسط قطعة من قماش الحب شائنة أو ثلاثية الطبقات قم بطن الحواف لمنع عن ذلك كس صغير ثم اغلقها بحيط أو شرنج من القاط ولا تشد - رطبة القماش بإحكام شديد حول الرنجيل بسعي برك مساهمه كاهية هي الداخل للسماح للماء بالذوران في لمحو بأكملة وينبغي أن يكون الماء عندد في مرحلة الغليان. وقس هل أي شئ آخر قم بأطماء اللهب حتى يعلو الماء برفق. الرجا ملاحظه انه مند تلك اللحظة وصاعدا ينبغي سواء عند تحصيل الرنجيل أو عند وضع كمادة الرنجيل أو إعادة عني ماء الرنجيل. عدم الوصول بالسائل إلى درجه الغليان بالكامل همد نقطة الغليان يتم سريعا تدوير المحتويات الشطلة لماء الرنجيل والآن اكشف العطاء فإذا كنت تستخدم الرنجيل المشور الطارح هملبك عصر الكيس جيداً في الوعاء قبل إلقائه في الماء الساخن ثم قم بتغيير لعطاء ترك الماء يجيش قليلاً لحمس دقائق وسيداً السائل في اتحاد لون مائل للأصفر وعلى ذلك مسباحد في اطلاق رائحة قوية للرنجيل. دال لم يحدث ذلك فاعصر الكيس فوق الوعاء مرة أو اثني باستخدام عودين أو شوكة أو معلقة خشبية اطمئ اللهب عندما يصبح السائل جاهراً وانزل الوعاء وعندما تقوم بوضع الكمادات في ماء الرنجيل يعمل إلى المرودة تدريجاً ولكي تكون كمادة الرنجيل فعاله بسعي أن توصع وهي ساجبة إلى حد ما. ولد، فقد يكون من الضروري إعادة تسخين الماء لعنره قصيرة أو قد يضاف اليه ثقليل من الماء المغلي. ويمكنك بدلاً من ذلك أن تنفي على ماء الرنجيل ساجبا باستخدام طوق كهربائي عند وضع الكمادة وبالرغم من رفضنا الدائم لاستخدام الكهرباء عند تحصيل الاطعمة والمشروبات فانه يمكن استخدامها في هذه الحالة

ماء الرنجيل:

بصير السائل جاهراً الآن للاستعمال في عمل الكمادات ولكن ماء الرنجيل يمكن استعماله كذلك في عدة أغراض غير عمل الكمادات - يمكن إضافته إلى ماء الاستحمام سواء لأحد حمام كامل أو حوضي حمام اللورك أو اليدين أو القدمين. - يمكن استعماله لتدليك الجسم. ولقد تم وصف هذه الطرق فيما يلي.

استعمال كمادة الرنجيل

إذا كان الشخص الذي سيتم علاجه رافداً على الأرضية فاحذر أن تسكب ماء الرنجيل على أرضية خشبية فهي تدمر الخشب. ولتفادي ذلك صغ أوراق الجرائد أو البلاستيك على الأرضية. وينبغي على الشخص الذي تستعمل له الكمادة أن يرفد في وضع مريح وينبغي تعرية الجزء الذي سيعالج من الجسم تماماً.



بالحرارة بمره اصول ولكن بحسب هادي ديت لأن فيه اطفال معمول كماده لرحيل بل وقد بولي هي بعض الاحوال التي زياده حاله لمريض سو- وسبب لاجما الى لاسفاسه في مريح ذلك وبالسعد هذه الطرق تستعمل الكمادة ساحنة من ثلاث الى عشر دقائق ويوصى بعض الناس تعزيز اثر الكمادة بصعصع عليها بكتل اليد او عمل بسلك خفيف من خلال لستنه التي توضع لتفطيه الكمادة ولكن لا يصح بديت من العبادر بسبب ذلك لصو او الاله السدس لمريض بعيد هو شعور من بعض الكمادة بانها لم تعد ساحنة بل تصع له اخرى او يمكنك ان اربت بحصص اخرى بضع الاولي ثم صاع الكمادة الجديدة عندما تكون حاضرة دون الانقطاع حتى تعود الاولي وبعض ذلك عملها لك صصح كماده جديدة كل ثلاث او اربع دقائق

مدة العلاج: عليك وضع الكمادات حتى يظهر على البشرة لون حمراء كن ويسمرى ديت عاده حوالي ٢-٣ دقيقة ويعني ذلك ان الكمادات يتم تغييرها من ٥-١٠ مرات ومن ضروري في بعض الحالات الاستمرار في علاج ممره طول كسرا بعد يكون ٢-٣ دمنه كاقبه لعلاج حاله مرمعة ولكن بسعي لاستمرار في علاج ممره طول كمر تحصف لحالات الحاء كيوه لوبو وخرج حصوه من الكلية

انهاء العلاج: بسعي بعد العلاج تحصف جميع المناشف حيد ثم بنسبها تحفظ بالمناشف منفصله عن المناشف لآخرى ولا تستعملها الا بعد استخدام كمادات لرحيل

وبعد ممره ماء الرحيل على علاج ساعتين او ثلاث فقط فادع لصوره لحيسن او ثلاث جلسات علاج يومي في لحالات الخطيرة عليك بحصص ماء لرحيل بطرح بكل حصة ويمكنك في لحالات الامل خطوره ان تستخدم الماء بمسها لمدة مرات في اليوم الواحد (٢ ساعة) ولكن عليك بحصص ماء لرحيل جديد ليوم التالي لا تسعي عن ماء اليوم السابق بل قم بشحيتها ثم باصفتها الى ماء الاستحمام او عمل حمام للقدم وذلك بعن القدم في ماء ساخن ماء لرحيل الساخن او ماء ساخن لعادي ثم اغسلها بالصابون قبل الذهاب للمراش فان ذلك يصح يوم هادي



ويمكن كذب استعمال ماء، لترجييل المسعمل في ليوم -أنا هو صباح اليوم- سالي مع غسل و تدليك الجسم بها وبعد ذلك مبطعا للعاية

الفرض من كمادة الترجييل وطريقة تأثيرها:

يمكن وصف الهدف الأساسي من كمادة الترجييل هو تقوية لدم و لدمونه وسو من الجسم في مناطق الركود المصانة وعادة ما يظهر ذلك الركود في شكل له أو لهاب أو تورم و تصلب عادة تحدثها بلة الطاقة يمكناً وصف الهدف من الكمادة كما يلي

يسيطر لطافة بر كده في لمطمة المصانة على نحو سبط وأعادة إقامة عمله من مناطق سكني حرة من حصة ومعطلة ،بوي وضع قطعة من لمطاط أو البلاستيك فوق الكمادة الى اعاقفة تبادل الطاقة بل قد يؤدي من حالة أسوأ مما تريد تحميمها ! ففي هذه الحالة تنشيط الكمادة الطاقة الموحدة بالجسم ولكن تبادلها مع البيئة تتم العاقفة عن طريق لمطاط أو المبيدل والمواص لمعالجة في كمادة الترجييل هي

١- الحرارة الضديدة (سبح كبر) :عمل الحر رة اسديده على توسيع الأوعية الدموية (دليل الحر رة اسديده هو الر كده) ومن ثم يستحد حركة سوائل بر كده وينت الحر رة اسديده كذلك محايد بر كده كذا من كمات لدهسة ،من ثم يكرر سبو ثم بعدسة ولحرارة لاسديده كذلك مبره الاحراق العميق للجسم

وبد قال كمادة بر جمن يمكنها لتاسر بمو داخل الجسم حتى داخل الأعصاب الصلبة كالكلبيس والكند أو داخل الرنتس

٢- الترجييل رطبة (بر حدة) :هذه فانه تجري بطبيعة الجسم سهوله ولقد لاحظنا حباناً نعه لترجييل في بعض الشخص الذي عولج بكمادة الترجييل على الكليسا) وسبب صنبه الترجييل لرطبة ان ا فهو مبرد لمواد الركود كالمحاطة وحر كمت لدهسية (وذلك يكون عامس لدا هـ) فبريد الترجييل من معدل الدم و الدمونه لانه يعمل على توسيع الأوعية الدموية وترجييل طبة ان ا لمعدية ولكن هذه برطوبه ليست مساوية للبرودة مثلا ولذا فلا يسبح عنها ثر بخاص (ياح)

وسببه لهد الأمر مردوح فان لتوس الكثيفه بالجسم تبدأ في السيلا وتاخذ الرواسب بثقله في لمحلل وشرح لسوائل الركاد في التحرك مبره أخرى ويصير الاسعة التي تم علاجها رطبة ،لمطمة وناعمة ومعداء بالدم المتعدد وذلك على نحو تدريجي ويعني ذلك ان الاسعة تتجدد ويصير ناعمة ونشطة بالتدريج



والاستيعاب من جسمي بل ان هذه المؤثرات قد تمتد من استجابات حساسية بعدية حتى شعاعية على الكثير من السجود احدى هذه المؤثرات هي الحساسية - كلاً من إمكانية الاستفادة من كمادة الرخيل ولكن ينبغي ان يتبع بحسن تدبير - غير من عادتنا بعدية سواء وحيات ماكريستال لميتوت فلا ينبغي ان جميع سكان شخصياتهم يتأثروا - ان كده من سببها كده بل بعدية سادسة ستحمي ولكنها قد تفتح عن طريق



١. لتساقط (العمل والتمارين من Do In و كور اندر حاب ح ١ وهذه هي قصص طريقة التردد من - تدبيرة عام
٢. ستطرد عن الاطراف هي بدأ الحصة - مصص لاجتمعة مصصا كمالا
٣. كمادة الرخيل قد يكون هذه حتى قصص الطرق لتسقط الدوره
- المسوية هي بعض المواضع الر كده او المنصصة
٤. التدليك بطريقة لشيانتسو Shiatsu

دواعي الاستعمال:

احول معينة لاستخدام كمادة الرخيل

١. يمكن تحصيل العديد من انواع الامراض كحاده او المزمنة باستخدام كمادة الرخيل من الامراض المزمنة ونهايات معاصلة ولام لتطهر والتفصيص (استفصيص المعوية والام الصفحت الح) وبوت حصوة لكلي ولام لاسان وصبال الرية و مشكلات مشابهة - الام خلال العلاج لا يجب ممانعة وضع كمادات سيم فيف بعد بين حالات الام التي لا يصبغ فيها باستخدام كمادة الرخيل بتاتا
٢. يمكن كمادة الرخيل الاسراع في عملية المحسن في العديد من حالات الالتهاب والتهابات بكتيرية وعذوى البروستات والتهاب المرارة والالتهابات المعوية (ولكن ليس في حالة لرائدة لدودة) وفي حالة الشور والحرارة



٣- لنخفف حالات الاحقان كالربو ويمكن الاستمرار في عمل الكمادة في حالة بؤنة الربو بمره طويلة حتى وإن كان ذلك لماعات

٤- من الممكن ان تكون كمادات الرنجبيل مفيدة للغاية لتحليل تراكمات الدهون المتصلبة و الثرومبوز والاملاح ومن امثلة هذه التراكمات حصوات الكلى وحصوات المرارة والاكياس الدهنية (كالكياس الندي والمبيص) والأورام الحميدة كأورام الرحم اللبيعية غير الحبيثة
هـ مفيد جداً لمعالجة بوتر العضلات.

٦- عدد دمار الاسعة يمكن لكمادات الرنجبيل الاسراع في اعادة احياء المنطقة التالفة ولقد لاحظنا مثلاً المواد الحمة لكمادة الرنجبيل في مرحلة ما بعد العلاج بالنسبة للعظام المكسورة

وعسك ن يدرك انه رغم ان كمادات الرنجبيل يمكن ان تكون كافية بداتها للمساعدة في ازالة الامر عن الا انها تحتاج لدعم بأشكال علاج اخرى (مثل لوفة العلباس «تارو») لتخفيف الآلام بشكل جيد ومستديم

وأخيراً نود ان نؤكد على عدم اعسار هذه الكمادات العامل الوحيد والاكثر أهمية في العلاج فيمكنها تخفيف الآلام بشكل فعال جداً لانها لا تربل المسبب الأساسي للعشكلة

موانع الاستعمال:

أحوال لا يستعمل فيها كمادة الرنجبيل

تم اكتشاف معظم هذه الاعراض المصاحبة عن طريق الحارث ولحظنا هاداً فهمنا طبيعة كمادة الرنجبيل فيما يتصل بالعامل الانحاس (ياح) والعامل السلسي (ين) فيصبح المنب في ان استعمال كمادة الرنجبيل غير مناسب في بعض الأحوال

وكمادات الرنجبيل في الواقع تتميز بالليونة الشديدة (ياح جداً) فهي علاج موسع مساحن ويساعد الرنجبين الرطبة (ين) على احتراق هذه الحرارة أكثر وليس الرنجبيل رطباً بما يكفي للمضاء على صفة (الناع) الذي يسببه الحر زه ولذا فمن لحظاً وضع كمادة رنجبيل على مناطق الجسم وفي مواقف تتسم بأنها حارة.

١- لا نضع أبداً كمادة الرنجبيل على منطقة المخ (فانح حساس للغاية (ياح)) ومن المسموح به في حالة الصداع المسبب عن التهاب الحيوب الانفية مثلاً استخدام كمادة الرنجبيل حميمة على منطقة لوجه أو استعمال ماء الرنجبيل الدافئ في شكل عملية تدليك للوجه.

٢- لا نضع أبداً كمادة الرنجبيل على أجساد الأطفال الرضع أو الطاعنين في السن (فكلاهما شديد الحساسية (ياح)).



- ٣- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل على الحرق الأسفل من الامعاء عند امراض حامل هذه المنطقة تكون شديدة الحساسية (يانغ كثيراً) خلال الحمل.
- ٤- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل في حال التهاب الرائدة الدودية او على الرئة المصابة بالتهاب رئوي. فكلتا الحالين نحتاجان في المقام الأول عن استهلاك اطعمة شديدة الحماض (ياضع كثيراً) كالحموم والبيص والدواجن والحبي.
- ٥- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل عند ارتفاع درجة الحرارة والحمى (شديدة السخونة) فيجب أولاً أن نحاول خفض الحرارة.
- ٦- وأخيراً من المهم إلى أقصى حد أن نتذكر أن كمادة الرنجيل يسمى ألا توضع أبداً لأكثر من خمس دقائق على ورم سرطاني! هاداً كان لذلك أن نحدث على نحو مكرر فسيؤدي الى تصعيد عملية الأيض وهي عملية بناء البروتوبلازم والتغيرات الكيميائية في الخلايا الحية وإزدياد حركة الخلايا السرطانية ونتيجة لذلك قد ينمو الورم وتنتشر الخلايا السرطانية. ومن ناحية أخرى فلا ضرر من وضع كمادة الرنجيل على منطقة مصابة بالسرطان لسرعة نقل عن حمى دقائق. وقد يكون ذلك ضروري أحياناً (أنظر لفة التقاس، رقم ٥٠٢).

كمادة الرنجيل

مزاي

- ١- علاج شديد الماعلة تم استخدامه لآلاف السنين في الطب الشعبي في بلاد المشرق، حرقه على نفسك أو على الآخرين وستدرك مدى قوته.
- ٢- لا يتطلب ذلك العلاج وجود مختصين ويمكن إنجازه عن طريق التدليك على طريقة شياتسو Shatsu والوخز بالإبر والكلي الخ... ولكن هذه الطرق تتطلب وجود مختصين.
- ٣- تصدر عنها نتائج سريعة نسبياً.
- ٤- آمنة، فليس لها اثار جانبية على النعيص من أدوية كثيرة ولكن لا تنس دراسة موانع استعمال كمادة الرنجيل.
- ٥- رخيصة الثمن مقارنة بالأدوية الأخرى.
- ٦- ورغم أننا نصعب هذا العلاج بأنه مخفف للأعراض إلا أنه أهل فعالية من عدة أدوية مريبة للألم، وكما يتبين سابقاً فإنه يمكنه تخفيف الحالات الأساسية.
- ٧- تعمل كمادة الرنجيل على إعادة تقليد العلاج الأسري، فهي طريقة مثالية للعناية في إظهار الحب والرعاية بين أفراد الأسرة. فهي تمنح الأسرة شعوراً هويماً بالرضا لكونها قادرة على مد يد العون، ويشعر المريض بأنهم حقاً محل رعاية.



كمادة الزنجبيل

عيوب

- ١- يعتبر هذا العلاج معقداً اذا ما قورن بالأفراص التي تتلصع عن طريق الفم رغم أنه أقل تعقيداً بكثير من الجراحة على سبيل المثال.
- ٢- ستعتمد فعليته على المدى الطويل إن لم يصحبه تغير مستمر في النظرة إلى الحياة وأسلوبها.

التكرار والمدة

- يعتمد ذلك كلية على الحالة التي يتم علاجها.
- تكفي لبعض المشكلات لحادة (كتصلب الرقبة) جلسة علاج واحدة غالباً كل يوم مدة يومين إلى ثلاثة أيام.
- يصطر أحياناً بالنسبة للمشكلات الحادة المصحوبة بموجات تآلم (كثوية حصوة الكلى) أن يصع الكمادات لساعات.
- ينفى في حالة المشكلات الحادة كالتهاب المروعة عمل حستين إلى ثلاث جلسات علاج يومياً وذلك لعدة أيام.
- بالنسبة للمشكلات المرمية كوجود الأكياس العنابية، ينفى وضع الكمادات كل يوم لعدة أسابيع وربما لشهور بحيث تكون الكمادات موضوعة في صف
- بالنسبة للمشكلات المرمية كالأعضاء الصعيفة (كمشكلات لكبد المرمية) يمكننا وضع الكمادات لثلاثة أو خمسة أيام ثم التوقف لعدة أيام ثم وضعها مرة أخرى لثلاثة إلى خمسة أيام ثم التوقف وهكذا.

بدائل لكمادات

الزنجبيل

يمكن استبدال كمادة الزنجبيل بلقمة لخردل (رقم ٥٠٥)



٥٠٢ . لزقه القلقاس

القلقاس نبات اسمه لعلمي Colocasia esculenta

يستعمل عساقيه أو درباته الشبيهة بجذر البطاطا، يعمو في مناطق الحازة ويطلق الأماقة عليه اسم تارو ويطلقون عليه في

الهند اسم لى Alpi وفي اسبان سم سانو مو Sato lmo (بطاط الحنول) وفي مصقة بكاريى اسم مالانجا ويوتا Malanga and Yautia

يمكنك الحصول على أشكال عديدة من هذا الجذر هي متاجر وجميعها له أثر في كبره الحجم
سنة ورق نبات الرواد (وهو عشب من المصصيه البطاطية)، بينما تنمو جذوره أصدا وبوكل سرات
القلقاس، ويمكن استعماله لصنع حساء الميرو واليحي والنسور وسمور الخ وفي حرر هوى
يصنع من جذور القلقاس طبق تلميذى يسمى بوا Boi

المكونات والادوات

سرات قلقاس كى ستخدم لآخر من لطيفه جذور نحصل على سرات لأصغر حجما
والكثره لشعره لا تشتر سوى الثمار على يدو طارحه وبمكث أن يحدها في محار بيع لأطعمه
انصبيه هاد لم يسطيع لحصون علو جذور بارو طارحه فحاج نحصولا عليها حافة وعادة ماسمى
مسحوق لى Alpi وبصمها جوج وساو في حد كته نتج المصفت وسم بعد هذا المسحوق عن
طريق بحميه الجذور وعصرها حتى تصير مسحوقا ثم خلطها بمسحوق الرخبيل بسنة عشرة بالمائه
وبمكث بحصيرها بمصت كذلك ويبدو من خلال حبرته أن بعدد من نوع هذا المسحوق لى
تختلف جودتها من نوع لآخر يوجد في الأسوق وقد وجدنا بعضها أثرا طسة صعيمة ولصمها الآخر
أثرا قوية، وغالب الأعلى سعرا، تكون قوى أثرا كجذور القلقاس الطازجه ولأعداد الدقة نحن بحاجة
إلى:

مشمه فطيه أو قطعة من فماش الحن - صماده - دقيق اسن مسحول - رخبيل طارح أو مسحوق

رخبيل - ميشرة



مضيق لثة العجينة، القلقاس :

اجعل حدود العلامات واسرع الفشرة المشعرة. لا تقشرها تقشيراً عميقاً قم بعناية بشعر الحرق الأبيض الداخلي من الجذر. عليك أن تحصل على لثة رطبة ولزجة ورفيعة. تأكد من استخدام مضيق لثة ناعم وليس مضيق لثة بطاطا كبيره. تذكر أنك لا تضع مضيق لثة من البطاطا اذا أصبحت اللثة رطبة للغاية مضيق لثة لا يضافه بعض الدقيق الأبيض. ونحن بمصل استخدام الدقيق الأبيض لأن له قوة ماسكة حامية تتوق دقيق القمح. لا نصف من دقيق الدرة ما يريد عن الحد المطلوب. وسعي أن يظل اللثة رطبة إلى حد ما. فإذا أصبحت من دقيق الدرة ما يريد عن الحد المطلوب فيمكنك عدته بضعه مرة أخرى ببعض الماء البارد. ويسعي أن تكون اللثة متماسكة ولها كثافة الطين. و الاسمعت الرطب

ولأن أصف بعض الرنجيل الحام المشور أو بعض مسحوق الرنجيل وعليك الحصول على كتلة مكوبة من حذر القلقاس بنسبة ٩٠ - ٩٥ / ورنجيل بنسبة ٥ - ١٠ / لا تنس خلط الرنجيل بالقلقاس خلطاً جيداً وقم في حالة استخدام مسحوق ألبي Alpi بتخميف المسحوق بالماء البارد حتى تحصل على الشات المطلوب.

قم بعد ذلك بنشر هذه العجينة على قطعه من مشمة قطنية رطبة أو قطعه من فماش لحس الرطبة أو على بعض طبقات من الشاش وتكن سماكة الطبقة حوالي ١.٥ - ٢ سم وتعتمد كتلة اللثة المستخدمة تقطع على حجم المنطقة التي سيتم علاجها وعليك أن تدرك أن اللثة يعني أن تعطي ما حول المنطقة المصابة

لثة القلقاس «عجينة التارو»:

من المفيد قبل وضع لثة القلقاس أن تصنع كمادة الرنجيل من ثلاث إلى عشر دقائق (ويعتمد ذلك على الموقف العلاجي) وعندما تفعل ذلك قم بوضع اللثة حتى تكون موصلة بأسفله اتصالاً مباشراً. يعني ألا يكون هناك فماش يحول بين اللثة والبشرة. ويمكن أن تضع فوق تلك اللثة قطعه من الفماش. ويمكن إذا دعت الضرورة ربط مكان اللثة بصماده واتصال حراره اللثة المباشر بالبشرة هو أحد العوامل الهامة في العلاج. ولذا فمن المفصل عدم التحول أكثر مما ينبغي أثناء العلاج. فالحركة عادة ما تجعل اللثة تفرق أو تنفصل عن البشرة.

اترك اللثة في موضعها من ساعتين إلى أربع ساعات كحد أقصى. وخلال هذه المدة تؤدي لثة القلقاس أثرها. ولن يعود لها أثر بعد ذلك الوقت. فربما تجف اللثة بعد هذه الفترة ولن تكون فعالة وهي على هذه الحال. فإذا بدا أن اللثة ستجف قبل هذه المدة فعليك إزالتها. ولكن إزالة اللثة وهي جافة قد تكون مؤلمة إن كنت قد وضعتها على جزء مشعر. وهي هذه الحالة قم بوضع الماء الدافئ على الكتلة

الحامه حتى نصير رطبه مرة اخرى وعليك بعد ازالة اللزقة غسل لبشرة بالماء الدافئ ويسمي حيانا اتباع هذه اللزقة كمادة دنجيب جديدة قم بذلك عندما نأخذ لرقه القلقاس في حدث شعور بعدم الراحة في نهاية فترة وصنها على البشرة أو عندما تصطر لوضع لرقه قلقاس حديد و عليك بعد علاج غسل جميع الماشاف المستخدمة جيداً وتشيدها.

الاحتطات والتدابير :

- ١- هذه اللزقة بارده فلا تستخدم ماء الدافئ نداء هي تحصيلها ، لأنها ستكون غير ذات جدوى
- ٢- عندما تدعو الضرورة لاستخدام اللزقة عدة مرات أو باستمرار فإن الموضع عدلاً ما يشكو من درودتها وقد يرها غير مريحة أحياناً لهذا السبب، ويسمح في هذه الحالة بوضع ماشاف دافئة حافة أو ملح حاف ملصوف داخل مشمة فوق اللزقة، وقد يمكن كذلك ازالة اللزقة من ان لآخر لوضع كمادة ونجيب للمريض
- ٣- لا تغط اللزقة بالبلاستيك، فقد يسبب ذلك ضرراً بالناً كقروح البشرة
- ٤- تأكد من أن اللزقة متصلة بالبشرة اتصالاً مباشراً وأنها تظل كذلك.
- ٥- ولكن بعض الأشخاص، خاصة الأشخاص (ين) منهم قد يشكون من الحكمة لشديدة تحت اللزقة. وقد يكون ذلك راجعاً بداية إلى إصابة الرخيب بصورة رتده عن الحد أو من الرخيب لم يخط حيداً، حاول مرة أخرى باستخدام كمية قل من الرخيب ولكن هداك أشخاص حساسون بالفعل للقلقاس دانه ويمكنك في هذه الحالة أن تحاول إصابة بعض الملح لب اللزقة وإن لم يساعد ذلك في التخلص من الحكمة وذلك المنطقة المألمة تربت السمسم أو أي زيت نباتي، فإن كان ذلك غير ذي جدوى كذلك قصع طبقة من قماش الجين أو الشاش بين اللزقة والبشرة
- ٦- إذا استمر هذا العلاج لمترة طويلة فقد تصير البشرة عامقة اللون أو حتى سوداء، وذلك طبيعي.

٧- وقد يصير لون اللزقة أسوداً بعد عدة ساعات من استخدام القلقاس ويعقد البعض أن ذلك دليل على أن اللزقة كانت فعالة للعاه، ولكننا ذلك لا يعدو أن يكون عرساً من أعراض الأكسدة (هأبطاطس المادية المشوهة تتحول في الأخرى إلى اللون الأسود عن تعرضها لهواء لفترة طويلة)

طريقة التخلص وطريقة تأثيرها :

- ١- تستطيع لزقة القلقاس سحب المواد السامة والمية من الحسد من طريق البشرة والقلقاس خلال خريتها، فعال إلى حد كبير في هذا المصمار. ومن الممكن سحب الصديد «لقيح» والمحملات السامة والدم الراكد بالخراجات والأورام والكدمات الخ. من الجسم عن طريق لزقة القلقاس ويمكننا بيان هذا التأثير من خلال الطبيعة الرطبة (ين) لحدود القلقاس، فهي تعمل على فتح



مسام البشرة ويبدو أن الطبيعة الرطبة (ين) للقلقاس
دات جاذبية قوية على مركبات الكربون الحافطة (يانغ)
الموجودة بالمحيط والصديد «القيح» والمواد الميتة الأخرى.
وتعد كمادة الزنجبيل التي تستعمل عادة قبل لرقعة
القلقاس علاجاً داهناً للغاية. ولذا فإن الدوران الداخلي
للدم ينشط وسوائل الأسجة تزداد بكثافة، وهي منطقة
كهذه تؤثر بفاعلية كبيرة

٢. يقلل القلقاس من التورمات أو يحول دون
تكونها، وبخاصة التورم الذي ينجم عن الكدمات أو
الوثر (الالتواء المصاحب للعنيف للمعضل) أو الذي
ينتظر حدوثه بعد الإصابة وتقلل الطبيعة الرطبة (ين)
للقلقاس تعدل من العوامل الجافة (يانغ) التي قامت
بجذب الماء، ولذا فإن الماء يأخذ في التشتت مرة أخرى
بعد وضع لرقعة القلقاس. ولأن هذه اللزقة تقلل من
التورم، فهي ذات أثر مخيف للألم في العديد من
الحالات

٣. يمتص لرقعة القلقاس الحرارة الداخلية للجسم.



٣. استعمال

الأحوال التي تستطيع فيها استخدام لرقعة القلقاس

١. يمكن استخدام لرقعة القلقاس لجميع حالات الالتهاب

(أ) الالتهاشات المنسببة عن الرصوص الكدمات وحالات الالتواء العنيف و لمصاحب للمفاصل
والحروق والكسور اذ، قمنا بوضع لرقعة القلقاس وهو، فيمكننا عندئذ التحيلولة دون حدوث التورم واداً
استمرزيماً في استخدامها لعدة أيام فيمكن حدوث إسراع في عملية إعادة امتصاص المزيف بين
الأسجة

(ب) يمكن للرقعة القلقاس تخفيف شتى أنواع لالتهابات غير المحددة كالأخراجات و الدمى
والمواسير والتهاب الرائدة الدودية والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب الجيوب والألم العصبي
والأكريميا ولا تخفف لرقعة القلقاس الألم بحسب، وإنما تقصي إحياءاً على عملية الالتهاب ذاتها
(ج) ساعدت لرقعة القلقاس في علاج بعض الأمراض المعدية كالتهاب المعدة النكفية (النكاف)
والسل والجذام والالتهاب الرئوي.

٢- يمكن استخدام لرقعة القلقاس في علاج شتى أمراض الأورام:

(أ) الأورام الحميدة والثليل (الثور الماتة) والأورام الليفية عبر الحبيثة ولأكياس العنانية بالمبيض والثدي والعدة الدرقية الخ. ففي حالة الأكياس يمكن أن يحرب أولاً علاجها بكمادات الرنجيل فقط (عندما يكون العلاج الظاهري هو المقصود).

(ب) الأورام الخبيثة (السرطان) ان كمادات الرنجيل ثلوية هي هذه لحالة ولا تستخدم سوى لبصة دقائق من أجل زيادة مقدرة اللزقة على الوصول لمسطحه لورم. فإذا وصعت كمادات الرنجيل بمرات أطول فهي تعمل على تشييط نمو و انتشار السرطان. وبطل لره القلقاس اتجاه الماكروبيوت هي علاج أنواع السرطان إحدى أهم وسائل العلاج الظاهري غير ان الأورام السرطانية تحت سطح الجلد كسرطان الثدي قد تصبح أكبر حجماً عند استخدام لرقعة القلقاس اللزقة تحتد امريد من مواد السرطانية من داخل الجسم إلى الخارج فإذا حدث ذلك فمن لمصل ومفيد إجراء عملية لإزالة الورم.

التكرار والمدة

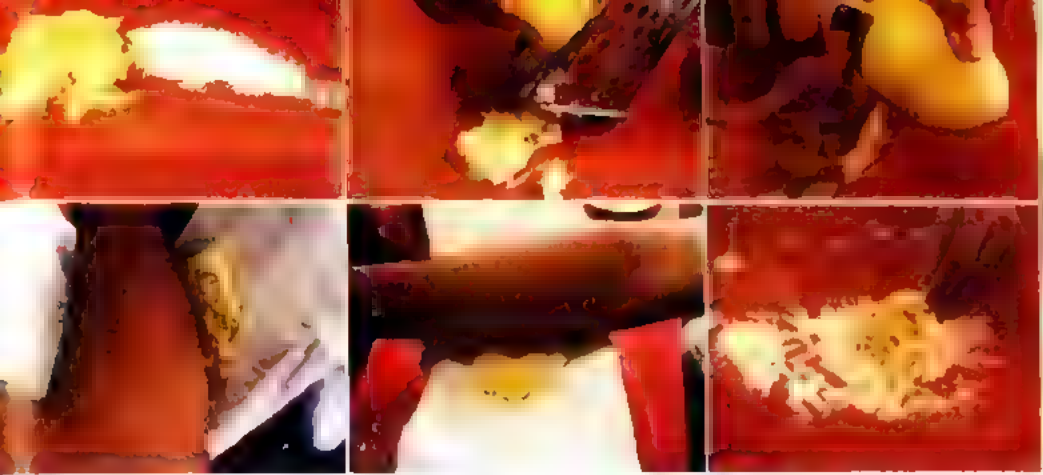
يعتمد التكرار ومدة العلاج على الحالة التي ينبغي علاجها. فقد يكون من المفيد في حالة السرطان المتقدم للغاية استخدام هذه اللزقة على نحو مستمر تقريباً حتى وإن كان ذلك لمدة أسابيع. وقد تدعو الحاجة لاستخدامها مرة واحدة أو مرتين أو ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع أو اثنين أو ثلاثة أسابيع.

في الحالات الأقل خطورة قد تستعمل اللزقة مرة واحدة أو مرتين أو ثلاث مرات. وذلك لمدة أسبوع أو أسبوعين أو حتى ثلاثة أسابيع. ولقد رأينا عقدة (كيس بالرسغ) تنشق بعد ثلاثة أسابيع من العلاج اليومي، ومن ناحية أخرى تكون حسنة علاج واحدة كافية أحياناً كما هي علاج البواسير مثلاً.

١- من الممكن تقليل حدة النورمات وارتفاع درجة الحرارة باستخدام لرقعة الكلورفيل (رقم ٥٠٨) أو باستخدام لرقعة توهو (رقم ٥٠٦).

بدائل لرقعة
القلقاس

٢- تأثير إزالة السموم للرقعة القلقاس والتي تعيد بخاصة في معالجة الخراجات والسرطان الخ... يمكن الحصول عليه من لزقة البطاطس (رقم ٥٠٣) أو لزقة البطاطس والكلورفيل (رقم ٥٠٤).



٥٠٣ - لوزة البطاطا .

قم بتشهير بشرات من البطاطا العادية وسيصبح عن ذلك لوزة أكثر عصاره وافضل للتصايف من حذر القلقاس، ويهدد، بمعنى اصافة المزيد من ابدقيق الابيض

٥٠٤ - لوزة البطاطا والكلوروفيل

مرج بطاطا عادية مبشورة بنسبة ٥ - ٦ مع الاورق احصره المحصورة التي يورق سبدج و لدايكون ولا فطون والمصفى بنسبة ٥٠ : ١ هم يطحن الاورق بالسورباشي وصف تدقيق لايص او مسحق القلقاس بنسبة ١٠ : ١ وهو افضل ان استعملت لحصول عليه

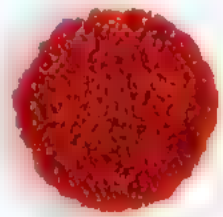
سيعمل كذا المزيج احترسه بمسها التي تستعمل بها لوزة القلقاس وكلتاها اقل فاعية منها ولوزة البطاطا والكلوروفيل اكثر فاعية قليلا من لوزة البطاطا

٥٠٥ - لوزة الخردل

وهي علاج سيدي في بلاد المشرق وكذلك هي سلالة العرسه وبمكها تصالح بديلا عن كمادة الترحيل

المكونات والادوات :

- بذور الخردل أو دقيق الخردل أو الخردل العادي.
- دقيق ابيض .
- سورباشي او هاون ومدق خشبي أو من الحجر لطبيعي
- محارم ورقية أو محارم ورق مشمع.
- منشمتا استعمال قطنيتان



مضمير لرقعة الحردل :

قم بطحن سور الحردل للحصول على حمهه من مسحوق الحردل او استخدام كمية معادلة من دقيق الحردل و الحردل النعادي وبعد علاج الاطمال يسقى اصافه كمية معادلة من الدقيق لايصم بم ماء بأصافه الماء الدافئ بطن مع التقليب في اتجاه واحد (وهذا مهم في هذه الحالة) و عليك الحصول على كريما كثيفة ليست رطبة وليست جافة أكثر مما ينبغي.

قم بقص مشعته ورفيه أو قطعة من الورق الشمعي بحيث يكون حجمها صغف حجم المنطقة التي سيتم علاجها ثم اطوها الى بصعير اشتر لرقعة الحردل على أحد بصمي الورعه ثم اطو النصف الآخر فوق النصف الأول، ثم اطو حواف الورقة لتصبح اللزقة من السرب

استخدام لرقعة الحردل :

قم بتغطية المنطقة التي سيتم علاجها بمشعة قطنية واحدة، صم لرقعة الحردل فوق المشعته قم بغطية اللزقة بالمشعته الأخرى التي تمت دفتنتها. لا نصع اللزقة مباشرة على البشرة إلا إذا كانت الورقة قوية للعانة. فإذا تسرب الحردل من الورقة فقد يتسبب في إحداث ثؤور وحروق مفررة وعندما تسعمله على تمسك فلي تلاحظ أي شئ في العانة ولكن بعد فترة وجيزة سسند بالشعور بأن اللزقة تزداد سخونة وذلك لأن حريثات الحردل تبدأ في احراق المشعته. اترك اللزقة على الجسم حتى تبدأ حريثاتها في إحداث شعور بعدم الراحة، وهذا يتطلب من (١٠ - ٢٠ دقيقة) ثم ارفع اللزقة وسرى أن المشعته قد صارت حمراء وداهنة كما لو كانت قد احترقت تقريباً، قم بغسل البشرة ثم ريت عليها بعمه بمشعته معموسة في الماء الدافئ لا تحك البشرة فسيؤلمك ذلك وقد يؤدي ذلك إلى جروحاً وتمزقاً

مضغوضف استعمال :

يعمل لحدردل على تنشيط الدورة الدموية ودوران السوائل في الأعضاء أو لأنسجة التي يعالج به ويعمل على تحليل المواد الراكدية.

مضغوضف استعمال لرقعة الحردل :

- جيدة للغاية في حالة مشكلات الرثة كالالتهاب الشعبي وتراكم المحاط بالرتتين والسعال و ثربو. ويمكن في هذه الحالة استعمال اللزقة فوراً أو بالتبادل على الصدر ومنطقة الرتتين من الظهر



- لا زالت تصب في مصفه بكتف و الرهه في هذه لحاله تكون لدوره اسمويه سنه , كده في

الفصلات

- يمكن تعميق الام الروماتيزم بصاعية شديدة

- حيدده للعاية لتجفيف الام الطمث

ملاحظات

يمكن استخدام اللزقة للأطمال لصغار
وهي بالفعل أكثر مائلا لهم من كمادة
الرجبيل. هذه بلزقة احف كثيرا وأكثر
رجة وذات هاعية حيدة و لتحدير الوعيد
الذي يجب التأكد عليه في هذا الشأن هو
انك يجب ان تتجنب حروق البشرة، ولن
يحدث ذلك إذا استعملت اللزقة بالطريقة
بوصحة سابقاً وستحدث الحروق ان
ستعملتها بطريقة غير دقيقة وعند حدوث
تلك الحروق عالجهها بريت الريتون .



التكرار والمدة

- بالنسبة إلى المشكلات الحادة ١-٢ مرات يوميا
- بالنسبة إلى المشكلات المزمنة: يجب اتباع نفس طريقة كمادة
الرجبيل، من الأمثل وضع هذه الكمادة قبل الذهاب إلى النوم.

٥٠٦- ثرقه توفو:

التوفو او حين التصويا سهلة الحصول عليها هي هذه الأيام، توفو وحيه ممتازة بجانب أنها تعين على العلاج الخارجي، ونوصي بحفظ بعض من التوفو دائماً بالثلاجة لأنها قد تكون ذات فائدة جمة في الحالات الحادة كأحد دوبة الإسهالات الأولية

المكونات والادوات

كمية مناسبة من توفو

دقيق ابيض

رنجيل طارج مشور

سوريباشي، الهور لمصوغ من لمعار، ومدة خشية

مشمه قطنة رفيقه أو شاش أو ورق شمعي أو مشمه ورقه

تحضير لرقه توفو:

إذا كان التوفو يحتوي على كمية كبيرة من الماء فعليت أن تعصره أولاً لإخراج الماء الزائد. صغ التوفو على قطعة من أوراق الجبن أو منشفة واعصره، اسحق التوفو في السوريباشي، أصف كمية صغيرة (بنسبة ٥٪ تقريباً) من الرنجيل المبشور وبعض الدقيق الأبيض (بنسبة ١٠ - ١٥٪ تقريباً) واخلط هذه المكونات جيداً، ينيهي بإضافة ما يكفي من الدقيق للحصول على عجينة لاصقة، مد هذه العجينة لتشكّل طبقة سمكها (١,٥ سم) على منشفة قطنية أو قطعة من الشاش أو الورق الشمعي أو مشمه ورقية.

استعمال لرقه توفو:

ستعمل اللرقه بحيث تتصل اتصالاً مباشراً بالبشرة لا تعط للرقه بماء، صطناعيه (كالمطاط أو البلاستيك) ويمكنك وضع مشمه قطنية أخرى فوقها بحم هذه اللرقه تماماً بسرعة ويبيعي استبدالها بعد ساعة إلى ساعتين وقد يكون قبل ذلك في بعض الأحوال.



هدف من لرقعة توفو:

- لرقعة لتوفو باردة (بن) ولكن يبدو أنها لا تتميز بخاصية امتصاص السموم التي يتميز بها القطن. وللحساسية الباردة (بن) لتوفو السمات التالية
١. يمتص الحرارة، وتسهل لرقعة توفو في هذا الشأن كبديل للثلج وهي ممتازة على عرب «كيس» الثلج أو المشايخ الباردة. والتوفو يمتص الحرارة بفعالية تفوق الثلج ولا يسبب أية تآخيرية فالتلج قد يعمل على لفصاء على الحرارة شكل مادي بينما يعمل توفو على الفصاء عليها شكل صيدلاني، وقد سبب للثلج في زياده ثابويه للحرارة لأنه لا يمتص دائماً على مصدرها.
٢. تقضي لرقعة التوفو على عمليات الالتهاب سواء كانت مسببة للحرارة أم لا
٣. تحول دون حدوث تورومات أو تجمع من الموجود منها وتنسوي مع الضغط هي هذا الخصوص.

أشكال استعمال:

- تعد لرقعة توفو معيدة للمشكلات ذات اسمها الساحة (يايح) بسبب طبيعتها الباردة (بن) ولكن لرقعة التوفو يمكن استعمالها بأمان لكل شيء تقريباً سواءً كانت المسببات باردة (بن) أو ساخنة (يايح)
١. الأنواع الشديدة من الحرارة ويمكننا في هذه الحالة استعمال لرقعة توفو على الرأس، ويوصى بلقعة التوفو على العكس من كمادات الرنجيل، لعلاج منطقة الملح
٢. عمليات الالتهاب المسببة للحرارة كالالتهاب الرئوي حاد أو الالتهاب الشعبي، وعندما نكون عملية الالتهاب هي موضع عميق من الجسم فينبغي أولاً استعمال كمادات الرنجيل
٣. أي من حالات الألم المصاحبة للحرارة.
٤. الحروق وخاصة حروق الدرجة الثانية والثالثة، وهي هذه الحالة ينبغي استعمال لرقعة توفو باستمرار في اليوم الأول وتعمل لرقعة توفو على تخفيف الألم ويبدو أنها تنجح عملية تكون الندب لعميقة وينصح بإلغاء بطرة على البند الحاصر بالحروق للحصول على بياض أكثر تفصيلاً عن الحروق وعن استخدام لرقعة توفو في علاج الحروق
٥. عند استخدام لرقعة توفو عقب كدمة أو ارتجاج أو لتواء معاجيء غثيف للمفصل (الوتء)، تستعمل على الحيلولة دون حدوث التوريم بين الأسجة أو الورم.
٦. لتوريم بين الأسجة (بما في ذلك بزيغ الدماغ). تعمل لرقعة توفو على الحيلولة دون تجلط الدم أو تصلبه والإسراع في عملية إعادة امتصاص الدم

لا تستعمل لرقه توفو عندما تكون الحرارة ناتجة عن الحصبة «حميرة» أو جدري لدجاج إلا إذا كانت الحرارة مرتفعة للغاية (كأن تصل إلى 40 درجة مئوية أو أكثر).
وينبغي في حالة الحصبة و جدري لدجاج ألا نحصد الحرارة إلى المعدل لمادي بشكل اصطناعي بل يجب الإبقاء عليها عند المعدل الآمن .

التكرار والمدة

يعتمد ذلك على المريض. فعند علاج الحرارة المرتفعة فإن اللزقة تصبح دافئة سريعاً وينبغي عندئذ استبدالها كل عشرين دقيقة، وعند علاج الحروق العميقة ينبغي استعمالها باستمرار لمدة أيام ونصبح بتعلم كيفية صنع توفو بالمنزل لأن مثل هذه الحالات تتطلب كمية كبيرة من التوفو بطبيعة الحال. وعليك عند علاج الالتهاب الشعبي السير هي هذه العملية كالتالي أولاً استخدم كمادة رنجبيل أخرى ثم صنع لرقه توفو و اتركها لساعتين أو ثلاث، ثم صنع كمادة رنجبيل أخرى ثم لرقه أخرى لساعتين أو ثلاث، وبعد هذا العلاج شديد الفاعلية

بدائل لزقة
توفو

- لزقة القلنس؛ وهي ليست شديدة الفاعلية كالتوفو هي امتصاص الحرارة سريعاً.
- لزقة الكلوروفيل.
- لزقة هول الصويا النثة.

٥٠٧ . لزقة فول الصويا النينه

قم بجمع فمجان من فول الصويا البينة لمؤه لييه واحدة
في خمس فتاحي من الماء . طحن فول الصويا وصف بعض
الدهيق

نواعي الإستعمال:

استعمل هذه الزقة بالطريقة نفسها الي سنعلم بها
نرفقة نودو ورو عي استعمالها هي نواعي استعمال نرفقة نودو
د بها
استعملها في حاة البحر رد و نودو من نودو
لانتها و في مواضع المؤله

٥٠٨ . نرفقة الكلوروفيل

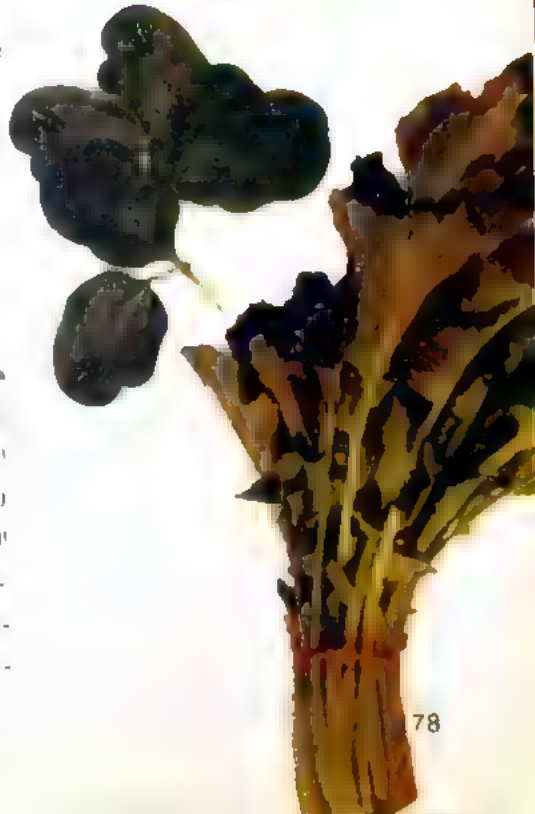
المكونات والادوت

اوراق نبات حصرء . ويعتقد أن اوراق نبات المحل الأبيض
هي افضل لهذه اللزقة ولكن يمكنك استخدام أي نوع من
الخضركثيرة لاوراق الخضراء كاوراق المنصوف والمقصوف
العصبي والنبع والمحل والسباح والهندباء اسريه الخ
(ومن استحسن عدم سجدام الاوراق لادعة لمدق كاوراق
الكراث)

- نديق لاصص

- هاون ومدق

- ورق احص أو مشمشة ورقية



التصوير والاستعمال:

قم بمرم الأوراق وعصرها لتصير لرقعة بالمسوريباشي يمكنك إسالة الدقيق بسنة ١ - ٢ / الى هذه اللرقعة بشر هذه اللرقعة على قطعة من فماش الحس أو مشمة ورقه هي شكل طبقة سمكها يقرب من ١,٢٥ سم ضع اللرقعة على البشرة مباشرة واتركها لساعتين أو ثلاث

تأثيرها:

يمكن لحامصية الباردة (ين) للأوراق الخصر متصاص الحرارة الساحة (ياع) شكل حيد جداً ويمكنها تطهير الإلتهابات الحارة (ياع) و «نقصاء عليها» فإذا عقدنا مقارنة بين حامصية مختلف اللرقعات في النقصاء على الحرارة حسرتها كالتالي. من الأقوى إلى الأصعب (على الرغم من حاميتها جميعاً).

- لرقعة سمك الشبوط «كارب» .

- لرقعة توفو

- لرقعة نارو أو القلقاس .

- لرقعة نكلوروهيل.

وللرقعة سمك الشبوط «كارب» تأثير قوي لدرجة أننا نستخدمها في حالات خاصة جداً (أنظر رقم ٥١٠) . وعلى الرغم من أن لرقعة الكلوروهيل أثراً أصعب في النقصاء على الحرارة فهي لا زالت أفضل من كيمس الثلج أو كيمس الماء البارد.

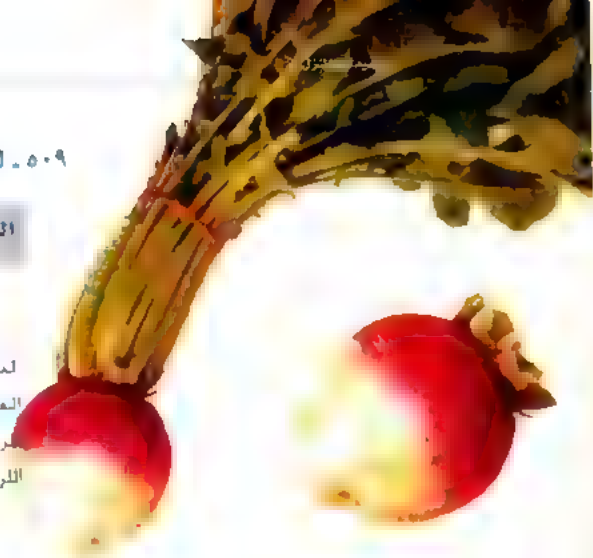
الاستعمال:

لخفض درجة الحرارة المآلية يمكننا استخدام هذه اللرقعة على الحمية. فإذا أردنا لها أن تكون أكثر حاموية فعلينا استعمالها على جانب «رأس» (هوق الأذن) أو هي الجزء الخلفي من الرأس وعلى الرقبة. ونستخدم أيضاً لعلاج الإلتهابات عند عدم توافر لرقعة التوفو أو التارو.

٥٠٩. لزقة المجل الأبيض او لزقة الثلب

التحصير والاستعمال:

فم يبرش نصف ثمرة المجل الأبيض او
لد يكون او ما يعادله من ثمرة اللبث. لا تستخدم
العصارة، صنع لحدرد الميثور مباشرة على الموضع
لمراد علاجه وباركه لمدة ١٥ ٣٠ دقيقة ثم جدد
الزرقه



الآثار وخواص الاستعمال:

يهدد الزرقه ثر مبرد وفساوي يزه في قوة مع فاعله تلح استعمال هذه الزرقه على المواضع
لخصه بأكدماء و الرضوض فهي لا تحمى الألم فحسب ولكنها ستمنع على سطوع بحسب من أي
مريض داخله سريعاً كمر بعلاج عدة انام مسئله للكدمات الكثرة لى لا يعرض بحسن

٥١٠. لزقة سمك الكارب او سمك الشبوط

لم تستخدم هذه الزرقه تشديدا سوى لمرض معين أي علاج الالتهاب لثروني الحاد الذي ينطوي
على ارتفاع درجة الحرارة يهدد بالقضاء على حياة المريض وقدربها على خفض الحرارة اهوى كثير
من مصادر تلحج و الهفو ويمكن برفقه كات لا تستخدم لخفض الحرارة المبرقة اب كات صنها ولكن
لا ينبغي استعمالها في حالة بحر ده انعدا لان ذلك سيكون هدا وقد سبب ضرر

التحصير:

بحاج لتحصير هذه لمحبيه سمكه لكارب زنه اوقه ثمرتها هدا امكك لحصول على لكارب
حدا فاجمع زنه قبل طحنه وعمل برفه منه صريه حتى يعسى عنه ثم فخص راسه ثم اجمع دمه هي
فمعدان ثم لمه داخل فطعه فماش و ملحه بمعدره كف لو كنت تكسر تلحجاً هدا اكانت لثبت سمكه كارب
مته فلا تستعمل دمه

الاستعمال:

احمل المريض يشرب دماء الكارب ولكن بكمية قليلة جداً، بالنسبة للناعين بكمي نصف فمجان
قهوة صغيرة وللأطعمال ربع فمجان فهو و أقل ويسمي شرب الدم كما هو قتل ان سجد
صح اللزقة على الصدر وإذا تمكن على الظهر كما تضعها من الأمام ولكن لا تغط منطقة القلب
ولا تضع لحم الكارب على البشرة مباشرة لأن ذلك يحدث شعور باسروءه الشديده ولكن ترك الكارب
المسحوق في قطعة من القماش تعمل هذه اللزقة على تحميص درجة حرارة الجسم سريعاً من الضروري
قياس درجة حرارة المريض كل ١٥ - ٢٠ دقيقة قم بإزاله اللزقة عند وصول درجة الحرارة إلى ٣٦.٥ م
وقد يستغرق الامر ساعة أو ثلاث ساعات الى ست ساعات للوصول الى هذه المرحلة وقد يتطلب الامر
إعداد لزقة جديدة لوضعها قبل انخفاض الحرارة بشكل كاف

الارشاد

إذا درسنا طبيعة الكارب فيما يتصل بحساسية (ياع) و (ين) فعلينا أن نستنتج أنها يمكن (ين)
لنعاية، ولا يرجع اسباب هي ذلك الى أنها تعيش في المياه العذبة وأنها سمكة كبيرة تتحرك ببطء بحسب
وإنما لأنها تعيش في طين ولا تحتاج سوى القليل جداً من الأوكسجين فكما كان الحيوان أكثر (ياع)
كلما احتاج مزيد من الأوكسجين (ين) والحرارة المرتفعة بالطبع (ياع) لنعاية فلا يحب ان دم
الكارب فعال لنعاية في حمص الحرارة ولقد عرفت هذه الحقيقة منذ آلاف السنين ببلاد المشرق.

تحذيرات:

- لا تشرب دماء سمكة كارب ميتة.
- لا تضع هذه اللزقة على منطقة القلب.
- لا تجعل هذه اللزقة تحمص درجة حرارة الجسم إلى أقل من ٣٦.٥ م فإذا حدث ذلك فإن موقفاً
خطيراً سينشأ ولكن إذا استخدمتها بدقة فيمكنها إبقاء حياة المريض ولا يكون لها آثاراً جانبية
كما المضادات الحيوية وغيرها من العقاقير.

لزقة كارب متميرة ولا يمكن استبدالها كلية ولكن من الممكن تحقيق درجة
أقل شدة من الآثار التي تحدثها من طريق:

بدل لزقة
كارب

- ١- عجينة مصنوعة من أي نوع من السمك (الين) الكبير الحجم لا سيما
سمك يعيش في المياه العذبة.
- ٢- عجينة مصنوعة من اللحم (الين) استخدم لحمًا نيئاً مختلطاً بالدهن كالهمبرغر ولكنه لا
يزال شديد البرودة لحفظه بالثبر.
- ٣- لزقة القلغاس أو لزقة توفو أو لزقة الكلوروفيل أو كمادة الثلج.



٥١١. كمادة الملح :

تخضير والاستعمال:

قم بتسخين نصف كيلو من الملح (الأبيض او الرمادي سواء كان حشناً أو ناعماً) في مقلاة كبيرة حتى يصير الملح داهناً للعباء، لف هذا الملح في مشعة قطنية كثيفة متماسكة او هي كيس (ككيس وسادة قديم) لف مشعة أخرى حولها اذا كانت الكمادة شديدة الحرارة صغ هذه الكمادة على الموضع الذي يشكو منه المريض، أعد تمسخين الملح بعد برودته.

العرض من هذه الكمادة هو توهير الحرارة لمدة طويلة فالمالح يمكنه الاحتفاظ بالحرارة جيداً لمدة طويلة ولكن من المستطاع الحصول على هذا الاثر من خلال الرمل او الحصى الساجن، فعاصية الحمام (اليابغ) الحاف والحرارة (اليابغ) الناتجة من كمادة الملح شديدة الماعلية هي تهدئة لتقلصات بالأعضاء الجوفاء (بن) هائليل (بن) والحراره (اليابغ) من كمادة الرنجيل أكثر هاندة لعلاج لأعضاء الصلبة (اليابغ).

- تعقيم آلام الأمعاء تقلصات الامعاء والمعدة والام الطمث.

- تخفيف حدة الإسهال

- تخفيف الآلام بوجه عام كالآلام الناجمة عن الدربف والألم المصبي وتصلب العضلات وغير ذلك.

لا يبيهي استعمال هذه الكمادة لعلاج المشكلات المتسببة عن الأميئاب (اليابغ) ومن الأفضل في هذه الحالات استخدام لوفة القلقاس أو الكلوروفيل أو توفو.

٥١٢ - لزقة الارز

التحضير:

هناك العديد من أشكال لزقة الارز

١- قم بطهو الارز البني الكامل بدون ملح
اتركه ليبرد ثم اطعمه هي سوريباشي ليصير لزقة.
هون لم يتواهر الارز البني الكامل هامستخدام الارز
الابيض او الحلو

٢- امزج ٧٠٪ من الارز الكامل لمطهو مع ٣٠٪
من الأوراق الخضراء انثية و ١٠٪ من السوري النيء
دقو هذا المزيج بالسوريباشي

٣- اخلط الارز البني الكامل المطهو بنسبة
٥٠٪ مع ابر الصنوبر الارصي (ورق الصنوبر شديد
التحول) المطحون بنسبة ٥٠٪

الارش:

تخفف لزقة الارز من عمليات الالتهاب

نواهي الاستعمال:

صنع هذه اللزقة مباشرة على النورم او البثرة
المؤلمة أو لمها داخل قطعة من قماش الجبس أو على
الجرح المفتوح والمتهب المؤلم وستقلل الحرارة
والألم في كلتا الحالتين. ولزقة الارز مع إبر
الصنوبر مفيدة جداً في علاج لجروح والكدمات

٥١٣ - لزقة نخالة الارز (لزقة نوکا):

نوکا هي الكلمة اليابانية لنخالة الارز يمكنك ان لم ييوهر لك نخالة لارز استخدم نخالة الصمغ
و نعبه نشوهار، اصعب الماء البارد إلى نخالة الارز حتى تحصل على لزقة كثيفة ثم صمها على البشرة
مباشرة، ابرع اللزقة بالعسل وضع أخرى عندما تصير دافئة

أي ذلك، تعتبر هذه اللزقة مفيدة للعناية لعلاج لمواقع المصابة بالحرارة أو للمهنة اليديين و القدمين عند حدوث فرصة لبرد و الإصابة بالخروج وهي جيدة كذلك لعلاج اعطام مكسورة ولقد استخدمت جذته للأرر للمفوخة في قماش الخس فدعما كصابون الاستحمام اليومي للحفاظ على نعومة لبشرة

٥١٤ - لزقة ميزو

صنع لزقة مبرو مباشرة على لبشرة أو لها هي طبقة واحدة من قماش الخس وهذا العلاج به حصص (بانع) يمكن استخدامه كعلاج مبري هي حبة النريف (من الجروح) وأمراض حكة الجلد أو أي نوع من الثورم

٥١٥ - لزقة الحنطة السوداء:

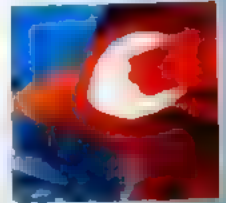
التحضير والاستعمال:

حفظ دقيق الحنطة السوداء مع ما يكفي من ماء الدافئ والمعدة للحصول على عجينة صلبة وليست طرية كثر مما ينبغي صنع هذه العجينة بهيئة طبخة سمكها ٢ سم على بسرة مباشرة وحنطها في موضعها بقطعة من قماش المصنوع ابرعها بعد ساعة في ساعة أو فوراً في عصر العجينة بأعنه ومذاقه و سبيلها برفق جديدة وغالباً ما يحدث نتائج أفضل عندما يبقى على لزقة الحنطة السوداء دافئة. صنع كمادة الملح (رقم ٥١١) حول لزقة الحنطة السوداء

مواهي الاستعمال:

- ١- أفضل استعمال للزقة الحنطة السوداء يمثل تجمع مسو بل بالامعاء أو التحويت الحموي وبتعفن عندئذ على تخفيف المسكلة مؤقتاً رغم أنها لا تحول دون تكون تجمعات جديدة للسوائل
- ٢- يمكن لهذه اللزقة تخفيف تورم شديد بأحد امصاص مسبب عن لتواء المصل فجأة وبغضب (الوثء).
- ٣- في حالة التهاب منطقة المانة

ويمكن استخدام لزقة الحنطة السوداء على منطقة المانة عند استعماله التبول ومن الضروري في جميع الأحوال استخدام عدة لصقات متتالية للحصول على نتيجة محددة



٥١٦. لزقة جذور نبات اللوتس:

المكونات والادوات

- جذور لوتس طازجة
- دهيق ابيض
- رنجيل طارج مبشور
- قطعة من القماش «قطعي»

التحضير والاستعمال:

قم ببشر جذور نبات اللوتس لطازجة، «خلطها مع الرنجيل المبشور بنسبة ٥ / ومع الدهيق الابيض بنسبة ١ - ١٥ / سبر هذه بلطفه على قطعة من القماش لقطعي و مشمة ورقية في طمعه سمكه يمر من اسم ويصف وضع هذه بلطفه بحيث تتصل بالبشرة اتصالا مباشرا

الأثر:

إن خاصية (الين) الملينة لجذر اللوتس تؤدي إلى تشتيت وتحريك المحاط الرائد

بواقي الاستعمال:

لإدائه لرواسب المحاطية بالحجره أو لشعب لهو منه صغ هذه الدقة على الحجرة أو يصدر بعد أن تقوم «ولاً باستعمال كمادة لرنجيل لرواسب المحاطية بالحيوب الاسميه واحتصن والتهاب الحيوب يبدو أن العديد من «اسم ربما شخص من بين كل ثلاثه شخص يتأثرون بأحدى هذه المشكلات والسبب الرئيسي في هذه الحالة هو استخدام منتجات «اللمان ومنتجبات الدهيق والاس كريم والسكر والأطعمة الدهنية المحتوية على «الزيوت والإهراط في استخدام السونل بما في ذلك عصير العواكه وللتخلص من هذه المشكلات يمكننا وصف هذا لعلاج المنزلي

- استخدم كل ليلة كمادات ماء الرنجيل على منطقة الحيوب الأسميه من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة.



صع لرقه حدود ثبات اللوس فوق الانب او تحالب الانب و هو المنطعين كليهما فاداً رذب
أن تمام محتضاً بهذه اللرقه على وجهك فيمكنك عديد صنع نوع ما من الاقنعة لتيسير هذه العمليه
فمن طيقنين من الشاش معاً ثم امطع لعمل هجتي الممس وفتح الانب صنع لرقه للوس من طمعي
الشاش وهو الأنف أو نحاسها أو بكلا الموصعين ثم صنع لقناع على وجهك و ينبغي أن نطل اللرقه في
موضعها لعدة ساعات.

. قم في الصباح بغسل الأنف بشاي الياشا المملح

ينبغي تكرار هذا العلاج لمدة سبعة إلى عشرة أيام على الأقل واحكاما يتطلب الأمر اسبوعين و
ثلاثة أسابيع حتى تظهر فاعليته، وسد المحاط الرطب أو الكتيف عند في الخروج من العين و
الأنف

٥١٧ - لزقة الثوم:



قم بمرش بعض الثوم أو بهرسه ولمه في طبقة من قماش الجس وضعه على كعب تقدم قم بارالة
اللقرة عندما يسحق الكعب، ويميد ذلك عندما يعاني الشخص من ازحافات البرد

٥١٨ - كمادة الشاي (البانشا):

قم بتحميم البانشا وعليه لنصبح شاياً قم بعليه لحمس دقائق على الأقل ثم أضف إليه ملح
البحر بنسبة ٥% استعمل الكمادة بهذا السائل.

١٤٠٠ استعمال

تعيد في علاج العديد من أمراض العيون ولكن ينبغي استشارة خبير قبل اكتشاف ما إذا كانت
الكمادة مفيدة لحالة ما من عدمه وهي مفيدة بالتأكيد في حالة تهيج العين (تورم ملتعب على حافة
الحمص) وينبغي استعمالها لثلاث مرات يومياً من عشر إلى خمس عشرة دقيقة

٥١٩ - كمادة بحالة الارز الكمادة بوكا

صنع عدة احسان من بحالة الارز هي كيس فطمي او قنبعة من معاش بحى بـ بطة على طريقه الكمادة، احصر ٢ ليتر لى ٣ لتر من الماء، ملعى وضع فيها كيس بحالة الارز وقم بتحريك الكيس من وقت لآخر وسيعي ان يحسب ماء بلون يخلب لاصفر وبحالة الارز مفدية جد للبشرة عند استخدامها بعد اشكل فهي تهدي نهديا البشرة كما بها مفيدة للعانة لتخفيف حدة الاكربما والحكة والحساسية لا تنق الماء بعد استعمال الكمادة - ستخدمه بدلا من ذلك للاستحمام

٥٢٠ - كمادة ماء رماد الحسب

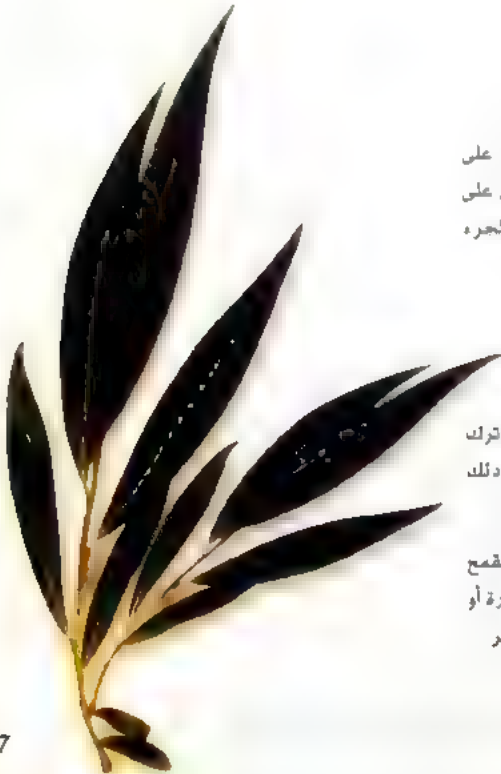
صنع رماد لخشب الموجود في المدة بعد احرقى لحسب في الماء المغلي وحركه جيد امزج لرماد حتى ينسب على قاع الوعاء، استعمال ماء لفصل البشرة أو لفعل كمادات ويساعد ذلك على تخفيف حدة العديد من الام البشرة

٥٢١ - كمادة ماء الملح

يمكن استخدام كمادة ماء الملح البارد على الحروق الشديدة حتى يعتفي الألم، ولتحصول على التفاصيل الخاصة بذلك اقرأ على الحروق في الجزء الثالث

٥٢٢ - كمادة اوراق الصفصاف

للكمادة، قم بعلق اوراق الصفصاف في الماء واترك السائل حتى يبرد وضع الكمادات الباردة، يفيد ذلك كثيرا في علاج الكدمات والجروح الحبيبية، اخلط اوراق الصفصاف مع دقيق القمح وبعض الماء، صنع هذه المزقة على الطعام المكسورة أو على المفاصل المتوترة أو العضلات المتعبية بالتوتر



الحمّامات





الحمام وسيلة لعمر الجسم بالماء كليا أو جزئيا لتنظيفه أو بهدف العلاج الطبيعي. ومن الممكن استخدام عدة وسائل لهذا الغرض ولذا هيكلنا تصنيف أنواع الحمامات كما يلي .
 حمامات الماء والتي يمكن احدها دافئة أو هابرة أو باردة
 . حمامات البخار
 . الحمامات الحاقية كحمامات الهواء الساخن وحمامات الرمل وحمامات السمع
 . الحمامات الطبية كحمامات الرجييل وحمامات الحردل وحمامات النحالة وحمامات ماء البحر .

ومن الممكن كذلك تصنيف الحمامات حسب امتدادها
 . حمامات كاملة
 . حمامات حربية كحمامات للقدمين أو الحنين (أو الاستحمام النصفى فعودا)
 ولكننا لن نصف في هذا الصدد سوى الحمامات التي ستخدم ويتم استخدامها
 وفقا لاتجاه الماكروبيونك

١. حمام لريجيل

١. حمام لريجيل للورك

قم بنشر نصف كيلو من الريجيل لطارج وضعها في كيس قطني حصص ٨ لتر من الماء ليعيها قم بحصير ماء لريجيل كما هو مبين بحصير كقاءه الريجيل صب ماء لريجيل في حوض واصف المريد من الماء وحد حماما ساحنا كلما امكن. وعند احداث الحمام الورك فإن الأعضاء الجنسية والجزء السفلي من الأمعاء هو ما يتم عمره بالماء. فإن لم تستطع إيجاد حوض صغير لهذا الغرض فاستخدم حوضا عاديا واجلس فيه بحيث تكون الركبتان مسحوسين إلى أعلى والقدمان مستقرين على قعر الحوض

وهذا الحمام عظيم الفائدة في حالة الرجار الحظرة وهي حالة الإسهال الأقل وطأة. يمكنك استخدام ماء الريجيل الأقل تركيزا. استخدم ما يعرب من ربع كيلو من الريجيل على ٨ ليتر من الماء



٢. حمام الريجيل الكامل

صف ماء الريجيل المعتاد (المحضر طاجا أو المبتني بعد استعمال كمادات) على ماء استحمام لحمام كامل، وبعد ذلك مشطاً للعاية ومباعداً على الأسرخاء

٣. حمام الريجيل للقدمين واليدين

استخدم ماء لريجيل المعتاد يصف هذا الحمام في حالات الروماتزم وإسهاب المفاصل أو

عصر من



٦٠٢. حمام الخردل

احلظ ١، ٢، فذبح من الخردل مع الماء البارد. اسكب هذا الخليط في ماء الاستحمام البارد في حدة هذا الحمام كميطس للقدمين و كحمام كامل وسيساعدك الله على التخلص من البرد والارتعاش احمام القدمين)، او منشطاً عاماً (حمام كامل)

٦٠٣. حمام الأوراق المحمقة اهيبانو (أوراق الصلح)

«هيبا» هو الاصطلاح الياباني لأوراق الصلح المحمقة و هو يعنى مساطه ماء لساحن

التحضير :

قم بتحضير أوراق الداكون الحصرية، أو أوراق الصلح أو الصند و في حدر آخر عن طريق مقلبيها على أحمال لغسيل أفضل ذلك في الماء وهي لطلل انزلت الأوراق لتخفف حتى يصير ميه اللون و هيبه يتم تحضير ماء «هيبا» من طريق علي ٥ - ٥ حرم في ٥ لتر من الماء حتى يميل لون ماء إلى لسي (يستغرق ذلك ٣٠ دقيقة إلى ساعة) اصف حمه واحده من الملح الى دلب وقلب حدة

استعمال ماء «هيبا»:

١ - كحمام للورك

اسكب الماء في حوض صغير واصف ما يكفي من الماء الساحن حتى يصل مسوب الماء الى ما تحت الصرة عندما تجلس في الحوض عط باقي ارجاء الجسم، حد هذا الحمام ساحن قدر تحمك. اصف ماء «هيبا» لساحن عندما يبرد الحميم، بق ١٥ دقيقة في الحوض. ومن لمصل احد هذا الحمام قبل أن تأو إلى المرائش عشر إلى عشرين دقمة، ولا في خلال الساعه التي تلي تناول العشاء احمل الورك دافئاً بعد خروجك من الحوض واذهب لتأو إلى فراشك.

٢ - كحمام كامل.

اضف ماء «هيبا» إلى حمام كامل دافئ.

يمكن استعمال ماء «هيبا» كذلك في شكل بصحة مهليه كما تم بيانه في موضع آخر او للشطف



و الاعمال وقد تم سار العلاج ماء «هيبا» هي موضع احمر

التغيير

يعمل ماء «هيبا» لساحل على نشيط عملية الاستقلاب خاصة الانس الحسي وبه كذلك
خصائص مبره في امتصاص روائح الجسم ويطبق الجسم عن طريق تحليل الدهون الحيوانية
والرواسب لمخاطيه

مزايا الاستعمال:

يصبح بأحد حمام الأورق المحففة لجميع امراض النساء كأمراض المبيض وأمراض المسالك
المولية والإحراجات المهبلية وعسر الطمث والتورده الحسية وهو مفيد كذلك في حالات التهاب المثانة
ويمكن تعريف هذا العلاج من طريق
كمادات الرجبل المتنوعة بلطف القلقاس
صمادات الملح الساخنة
النصح المهبلية هي نهاية حمام الورد.

٦٠٤. حمام النخالة.

قم بعلي ٢ كيلو من النخالة (سحابة الارز او القمح او الشوهاي الخ) في وعاء كبير يحتوي على
ماء وثير. اصف هذا السائل في حمام فائر. ولذلك اثر كبير في تسكين أي مرض يصيب البشرة

٦٠٥. حمام ماء الملح الساخن:

١. حمام كامل للجسم .

اصف ما يكفي من الملح (ملح البحر الرمادي الحشن) في حمام كامل للحصول على مركز من
ماء البحر. ويعد هذا الحمام مساعداً جيداً على الاسترخاء.

٢. حمام للورد:

أصف حفنتين من ملح البحر الى حوض صغير من الماء وطريقة الاستعمال ودواعيه هي ذاتها
الطريقة والدواعي الخاصة بهمام ماء «هيبا».

٦٠٦. حمام ماء الملح البارد

يمكن استحداث ماء الملح البارد كحمام حرثي في حالة الحروق بالأصابع أو الأيدي و الأذرع و الأقدام الخ . بل ويمكن عمل حمام كامل للجسم إذا كانت الحروق شديدة . يستمر في أحد الحمامات حتى يخف الألم ، ثم الغمر الحار الحاصل بالحروق في القسم الثالث

٦٠٧. حمام القدم الساخن

اعمر القدمين لعشر دقائق في الماء الساخن ويساعد ذلك في الحالات التالية

- ضعف الدورة الدموية
- ضعف لكلى وأعضائها
- الأرق



المحاليل المستخدمة كفسول



وحقنة شرجية ونضح وعرغرة



سنتناول في هذا الفصل عددا من طرق تحضير السوائل التي يمكن استخدامها في الشطف والعرغرة والنضح والاعتسال الخ... وهناك العديد من الإجراءات المتشابهة ولكن لها تسميات مختلفة حسب الموضع الذي يحضن للعلاج.

العرغرة: هي عملية ادخال سائل يتصل بالخلق دون بلعه
النضح: هو عملية استعمال الماء مباشرة على الجلد من خلال أنبوبة.
الحقنة الشرجية هي حقن سائل داخل الامعاء من خلال فتحة الشرج.



٧٠١. ماء الملح :

هم باده ملح لبحر في الماء حتى يصبح في ميوحه ماء البحر ويمكن استخدام ماء ملح بارد كغسول للحم فهو ينظف نظيفاً جيد وماء الملح الدافئ (في درجة حراره الجسم) ودافئاً لاثار مظهر ومبسط ويمكن استخدامه بعدة اعراس



٧٠٢. البانثا المالحه :

قم على بعض صغبر من شاي انيسون مع ربع اهداج من الماء بعض دقائق اصب ملح البحر بنسبه ١/٢ لسدفة البانثا وللحصول على مدق قل ميوحه من ملحوه ماء البحر الى منقعه صغبره من الملح لبحر بكل اهداج من الشاي والبانثا والملح تصاعليه بمسحها فمهم مطهر ومنظف جيد وفانصار ومن ثم فانهما يدعمان الأسعة المعاطية ويقضيان على الالتهابات ويمكن استخدام البانثا المالحه بعدة طرق

. كغسول للعينين (وكذلك بمن حمام للعين او كسائل لعمل كمادات للعين) وهي هذه الحالة يكفي إضافة الملح بنسبة ١% , يستخدم لتخفيف ثوب العينين .

. كغسول للاذن قم بغسل قنء الاذن ابحارجه بهذا السائل في حاله العدوى التي تصيب الاذن .

. كغسول للأنف استخدم هذا سائل في حاله سداد الأنف او عند سداد لانف بالصديد ويمكنك بمساحه استنشاق هذا السائل من خلال الأنف او حقنه برفق بواسطة حقن

. كغسول للحم استخدم السائل في حاله لشكوى من الم بالأسنان (٢/ملح)

. كغرغرة في حاله التهاب الحلق (٢% ملح) .

. كحقبة شرجيه وتحتاج لهد العرص مريراً من الشاي . قم بعلي ٦ قداح من الماء تسرياً مع مملقتين من ورق الشاي لمدة ١٥ دقيقة اصب الملح قم بتصميمه السائل أنزل الشاي ليبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الجسم .

. كنضجة مهبلية، في حالة حدوث إفرازات مهبلية.





٧٠٣. ماء هيبا

قم بتحضير ماء هيبا . كما هو مبين تحت البند حمام الأوراق المحممة هيبا (رقم ٦٠٣) . ويمكن استخدام ماء هيبا المرشح والمبرد إلى درجة حرارة الجسم هي إجراء صح مهمل

٧٠٤. ماء هيبا والزنجبيل

قم بعلي ٣ : حزم من الأوراق المحممة (لحمي و اللحم) وما صرف من ٥ عرا من الزنجبيل المبشور في حمصة جتر من الماء . ستخدم هذا الماء لعلاج سموق لسهر اد كان مسببا عن استعمال الأطعمة الحيوانية

قم أولا باستعمال كمادة زنجبيل (رقم ٥٠١) على فروه لراس لمترو قصيره جدا ثم شطف لشرة بما هيبا و لرنجيل ثم ذلك فروه الراس بحمصة صغره من زنجبيل ورب لسهم (رقم ٨٠٢)

٧٠٥. ماء رماد الحشب

صح ٥ عرا من رماد حشب (الحشب لحررق بمدهاء) في وعاء واصلف ليها ماء ساخنه حد حررك ورشح واصلف مبعا لي هذا الماء بكمك اسخدم هذا السائل كمسول للحم في حاله وجود لم بالاسنان . غسل لعم به لمدة طويه كلما مكك ثم اشطف بماء عذب ككر العلاج بعد ٤ ثلثا درهمه

٧٠٦. غسول اومبوشي

قم بعلي لحم ثمر جوج او برقوق و موبوشي هي ربع ليم من الماء و شاي لباشا بكمك ستخدم هذا لسائل كبصعة مهبله وبعد ذلك حيدا للعبابه عذب وجود عدوى مهبله

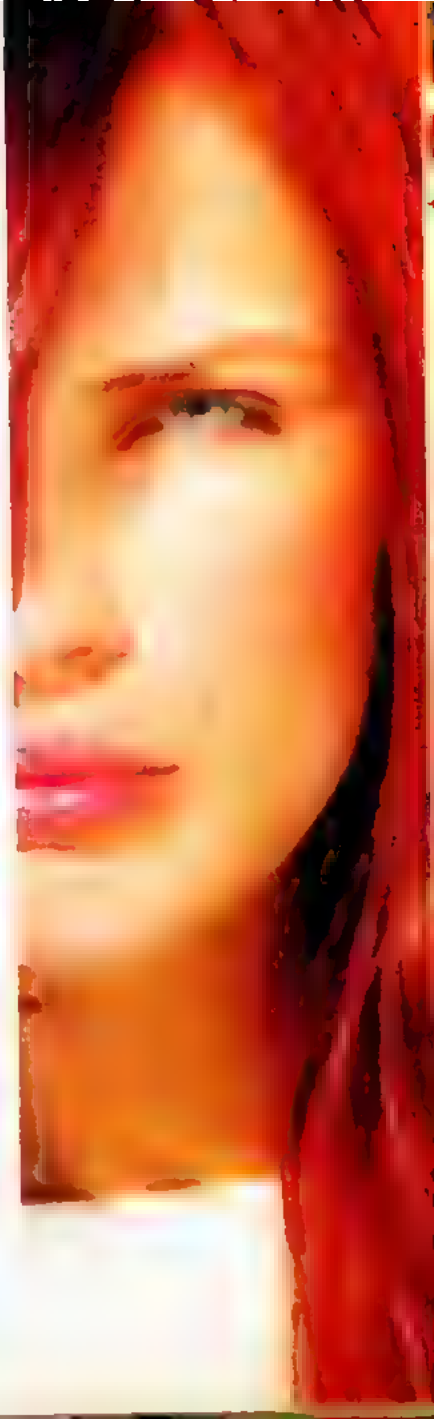
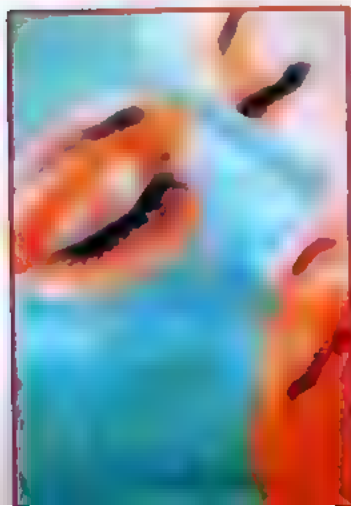
٧٠٧. مستخلص مسحوق نبات اللوتس

قم بعلي مسحوق نبات اللوتس هي الماء (ملقمه صغره لكل فذح) و ترك الماء ليبرد حتى يمتد استعمال السائل كغرغرة في حاله وجود بحة بالصوت

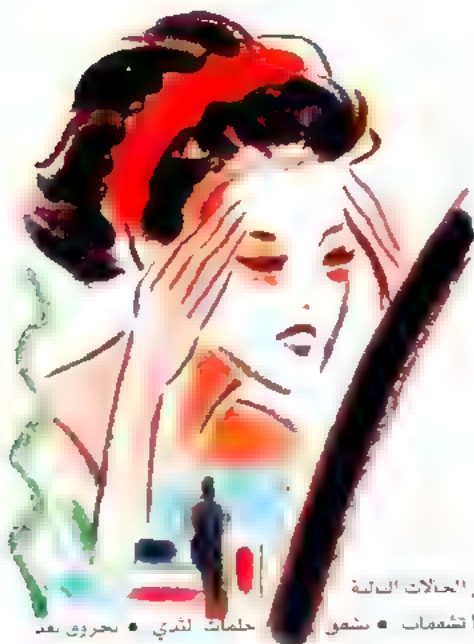
٧٠٨. Master cleaner منظف عام للجسم

ستخدم هذه الوصفة للاشخاص غير الماكروبيوتيين والذين يرعون في نظيف اجسامهم من الدهون والشعوم الرافدة . والمقادير هي

- ملقمه طعام خل تصاح .
- ملقمه طعام غسل .
- كوب ماء هاتر .
- رشة كايبس (cayenne) مثل الطمّل الأحمر لطحون
- تحلط المقادير السابقة وتشرب على الريق .



الغسول والنقط والمساحيق



سنبين في هذا الفصل
المنتجات السائلة والصلبة أو
المنحصرات المقصود منها
وصعها على البشرة مباشرة
على سطح الجسم وربما
تدليك البشرة أو استعمالها
كنمط

٨٠١. زيت السمسم

- من الممكن التدليك بریت السمسم في الحالات التالية
- البشرة المريضة، وخاصة عندما تحدث فيها تشعبات • شقوق
 - علاجها أولاً بماء الملح البارد • فروة الرأس لووقف سقوط الشعر
 - ويمكن استخدام زيت السمسم كنمط
 - في الأذن، استخدم زيت السمسم الدافئ كنمط للأذن عندما تصاب الاذن بالشمع لتصلب الكيف
 - وسيممل الزيت على تنعيم الشمع ومن ثم يمكن طرده خارج الاذن بالغسل بسر
 - في العين: لا تستخدم سوى أفضل أنواع زيت السمسم، قم اولا بجلي الزيت ثم رشه بمطعمه من
 - النشا. ويمكن شراء زيت السمسم المعقم من متاجر بيع الاطعمه الطنبعة والمتاجر لتزويته مع
 - باستعمال عطارة العين بوضع نقطتين او ثلاث من هذا الزيت (في درجة حرارة لعمره) بالعين
 - ومن المفصل أن يكون ذلك قبل اليوم وقد يكون ذلك مؤلماً قليلاً ولترب حاصة طرد الماء ويمكن
 - في أي حالة من حالات احساس الماء بالعين (كالمياه البرهء وقصر النظر والحدب والتراكوما) جعل لعين
 - تقوم بطرد هذا الماء الرائد



٨٠٢ - زيت السمسم مع الرنجيل (الرنجيل والزيت)

هم يرش ما يكفي من الرنجيل لطارج لاستخلاص ملعقة صغيرة من عصارتها احتفظها مع كمية مساوية من زيت السمسم رحتها جيداً قبل الاستعمال. هاد سبب هذا الخليط شعوراً بالحرق فيمكن ان نقلل من كمية عصارة الرنجيل. استخدم على سبيل المثال ١٠ مضاط من العصارة لكل ملعقة كبيرة من الزيت. ينشط هذا الخليط الدورة الدموية

من الممكن استخدام الرنجيل والزيت كمعدي في الحالات التالية

- سقوط الشعر وفشرة الشعر مشط الشعر في جزء منه اعمس قطعة من القماش في الخليط وذلك فروة الرأس برهن بقطعة القماش. مشط جزءاً اخر على بعد اسم من اخره الأول وذلك فروة الرأس واستمر كما هو مبيح سابقاً. كرر هذا العلاج مرتين أسبوعياً.
- الالام والاحواع الحميمة المتواصلة يعد مميذاً للعناية لروماتيزم المصلاات والتهاب المفاصل والألم المصفي (كالام اعصاب الوجه) فإذا استعمل هذا العلاج بعد كمادات الرنجيل فيمكنه طالة تأثير نتائج الكمادة وهو مصد كذلك لتخفيف الصداع. اعمس قطعة من القماش في الزيت وذلك لجنبه به ويمكن كذلك استخدام الرنجيل والزيت كنقطة في حالة
- احواع الأذن الوسطى ويمكن لوضع نقطة واحدة في قناة الأذن تهدئة الالتهاب

٨٠٣ - عصير الليمون

استخدم عصير الليمون الطازج بنفس طريقة الرنجيل. الزيت لعلاج فشر الشعر وسقوط الشعر والسيلان الدهني (وهو الزيادة غير السوية في افراز الغدد الدهنية).



٨٠٤- زيت نخالة الأرز (ريت نوكا)



يحضير ريت نوكا غط وعاء من الفخار بقطعة من الورق الرفيع ومن المفضل ان يكون ورق الأرز واربط قطعة الورق بالوعاء بقطعة من الحنط او شريحة رفيعة من المطاط. وقم بعمل العديد من الصنحات بالورقة باستخدام دبوس. قم بعمل كمية كبيرة من النوكا فوق قطعة الورق، ومن المهم استخدام النوكا الطازجة لهذا الغرض، ضع العديد من قطع الفحم النباتي أو الفحم الحجري المشتعل على سطح النوكا، ستعمل حراره الفحم المشتعل على اذابة الزيت الموجود بالنخالة وسيأخذ هذا الزيت هي السقوط داخل الوعاء

دواعي الاستعمال :

هذا الزيت قيم للغاية. يمكن استعماله لعلاج نى مرض من امراض البنجره خاصه لأكبرى ويستعمله لاعبو الغاب الصوى لاقدامهم، ومن الممكن استخدامه كذلك لوقف سقوط الشعر

٨٠٥- عصير التفاح

قم بمرش ناعه وعصرها ورشح العصير من خلال قطعه من شماس الحس اعصر قطعه من القماش في هذا العصير وذلك به تحبة ومن الممكن استخدامه لتقليل لصدع

٨٠٦- عصير الصجل

قم بمرس رؤوس معمل و الدايكون وعصرها ورشح العصير باستعمال قطعه من شماس الحس استعمال هذا العصير على الجسم بقطعة من القماش

دواعي الاستعمال :

استخدم هذا العصير لعلاج التورم المتسبب عن الكدمات.
استخدمه للحرج المتسبب عن قصصه الصقيع (ولكن ليس عندما يكون البشرة متشققة)
استعمله على موضع الجبهة،
استعمله لعلاج لسعة حشرة،
استعمله لعلاج الحروق.

٨٠٧ - عصير اللبنة

قم بصيرته بطريقه تحضير عصير المخل بنفسها يفيد ذلك في علاج الكدمات كذا
استخدام ممس وهو عندما يعانى الشخص من سوء راحة الاطراف، هم أولا يغسل الإبط ثم يدهن برفق
بملقحة صغيرة من العصير

٨٠٨ - عصير الخيار او عصير ساق الخناز

استعمل عصير ثمرة خيار او عصير ساق الخيار على البشرة المصابة بالثآليل خاصة اذا كانت هذه
الآليل مسية عن استخدام اللين والحبس والهمبرغر... الخ. وستصبح البشرة أكثر نظافة ويمكن لهذا
الغرض استعمال عصير أنواع الأخرى من لطخ الأصفر (لشمام) ويساعد عصير الخيار كذلك على
علاج الحروق

٨٠٩ - عصير السويلاء Mugwort Juice

سعمل العصير المأخوذ من أوراق الشويلاء او ساقه على مكان لدغة ليعوض أو أي من لدغات
الحشرات سريول على المصغور نأحكه ولن يورم البشرة وإذا حملت أوراق الشويلاء هلن تذهب
الحشرات

٨١٠ - عصير ورق الشيرو

يفيد عصير أوراق الشيرو لبنيه الطور رقمي ١٢٠ ١٢١ في علاج بعض الالتهابات والأمراض
خاصه أمراض فطرية معينة مثل البثرة مثل البريكو هيبيوم وهو عادة ما يؤثر على فروه الرأس المشعرة

٨١١ - عصير ساق شجرة التين:

إذا قطف ساق شجرة التين عند موضع نمو إحدى الأوراق فستحصل على عصير بيض كثيف
وهو العصير (بن حذا) فهو ممتاز لعلاج الحسأة (تصلب او غلظة الجلد) صنع بعضاً من هذا العصير
على الحسأة يومياً وستزداد سرعة الحلة ومن الممكن علاج الكالو Corns (تصلب موضعي في بشرة
أصبع القدم يسمى بالعامية مسمار) بهذه الطريقة ويمكننا الحصول على نفس التأثير باستخدام
الحليب الأنقى أو عشية اللين

٨١٢ - الملح الجاف:

صنع الملح الجاف على حرج يرف وبالنزعم من أنه يؤلم في وقت استعماله إلا أنه يوقف البريق



ويحول دون الإصابة بعدوى عن طريق الحرق. هذا وضع الملح الجاف داخل الأنف مسيقوف بريم الأنف (انظر الجزء الخاص بريم الأنف الجزء الثالث للحصول على مزيد من التفاصيل) استخدم الملح الجاف لغسل الأسنان ولهذا تأثير أكثر تطهيراً من معجون الأسنان.

٨١٣. دينتي Dentine :

يصنع الدينتي من كأس ثمرة البادنجان. والكأس هو الجزء العلوي الذي ترتبط عند الثمرة بالساق. والطريقة الأصلية لتحصير دينتي هي كما يلي. قم لمدة سموات بتحرير كؤوس ثمرة البادنجان تحت ضغط وهي محتلة بالملح بمسحة ٢٠ / ثم قم بتحميف هذا الخليط وتحميفه في الفرن إلى درجة انتعجم

والطريقة الجيدة للتحصير و الأكثر سرعة يتم تحميف رؤوس ثمرة البادنجان ببطء ولعدة طويلة حتى تتحول إلى مسحوق، مثل الرماد. ثم يضاف إلى ذلك ٣٠-٥٠٪ من الملح البحري المحمص

وبتمريض هذا النبات (ين) لتأثير الحرارة والوقت والملح والصمغ بشكل أساسي وهي كلها عوامل (يافع) وعندئذ يتم تحميف المادة (ين) للبادنجان تماماً ولا يتبقى سوى الجوهر الداخلي العميق (يافع) للنبات.

انصهت فاعلية دينتي هي علاج مشكلات الأسنان واللثة إن كانت هذه المشكلات متسببة عن مشكلات (ين)

من الممكن علاج ألم الأسنان المتسبب عن مشكلة (ين) عن طريق تدليك اللثة بدينتي لمدة خمس دقائق حول الأسنان المصابة.

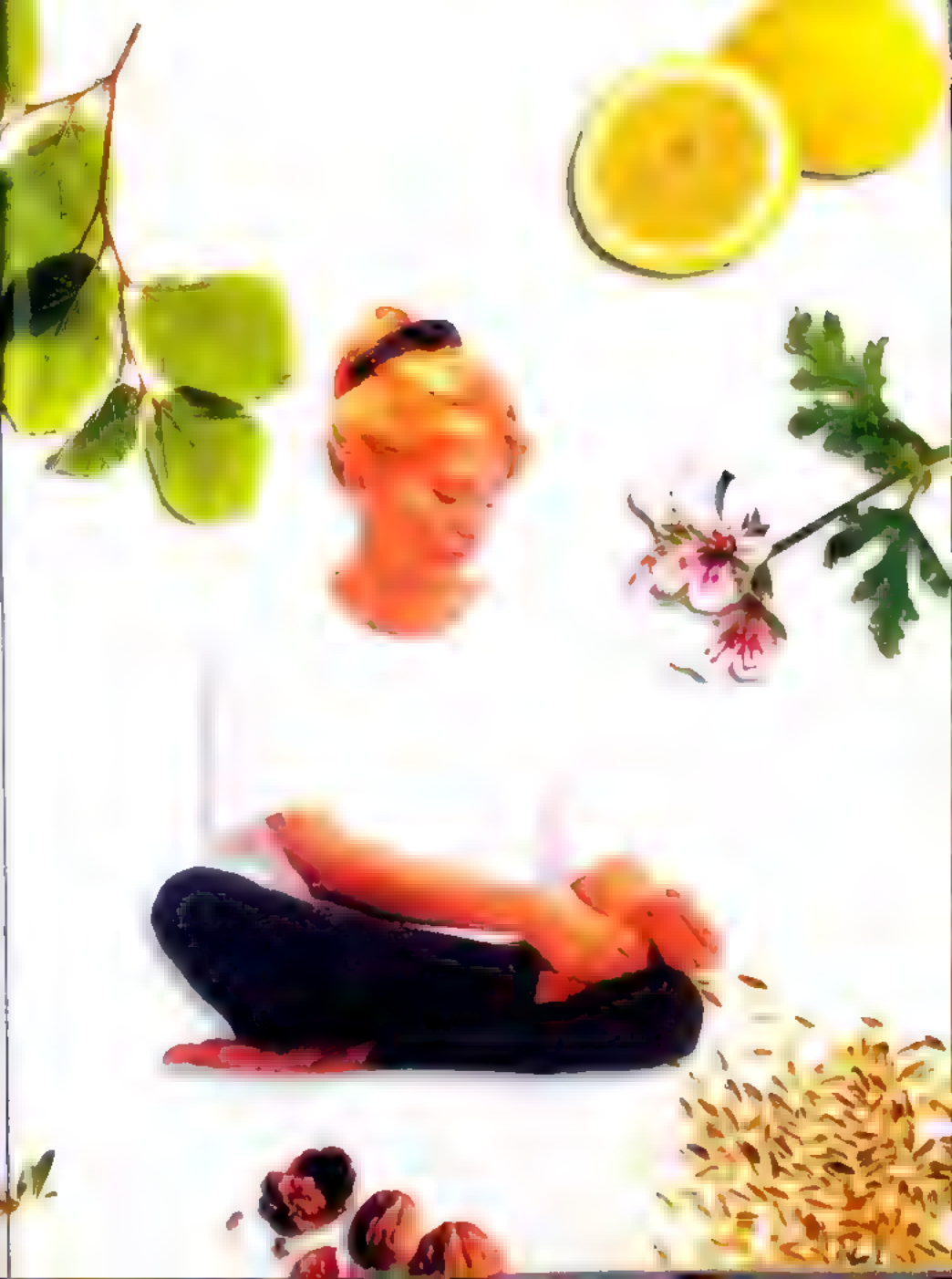
التهاب الأسنان من الممكن علاج مرض تقيع اللثة. الناتج خاصة عن أظعمة (ين) الغنية بالسكر. كما يلي لغسل الأسنان واللثة بحمض قبل الذهاب للمرض ثم بشطف الفم وبذلك اللثة من الخارج بدينتي، أغلق الفم واترك دينتي يتسرب إلى البثرة

وكان يصنع بدينتي قديماً لغسل الأسنان يومياً. ولكن ربما يكون لدينتي في بعض الحالات أثر يسبب كشطاً في المينا لأشخاص يعانون من حالة ما. وقد رأينا ذلك بين الأشخاص الذين يصرطون في تناول الأظعمة المحتوية على الملح أو المحبورات ومصنع هي مثل هذه الأحوال باستعمال دينتي مرة أسبوعياً لأن له قدرة هائلة على التنظيف.

من الممكن في حالة اليربف الداخلي
كثيراً قرحة المعدة أو سرطان المعدة استعمال
يدني عن طريق شرب نصف ملعقة صغيرة في
كل مرة مع فليس من له أو لثمان

فهم يتخيلهم بيضة سعة عن طريق حركاتها على مفلاحة ولا تستخدم تربت و الحرف حركتها في مدته
الامر سيمر بعملية انقلي حتى نحاول بنصه ان شاء الله وهذا الامر الاسود مفيد لتداعيه للعلاج
للمدبات الناتجة عن الحروق و الحروف تستخدم الزهاد استخداما طويلا بعد عام من تسميته

إن جميع هذه الوصفات والعلاجات ليست وصفات طبية دهن لسراها من الصيدلية بل هي فعالة لتدوين يمارسون نظام الماكروبيوتك ثقافة وعملاً في حياتهم اليومية بدءاً من الأكل والشرب والرعاية والمراعاة ذلك أن الكثير من الوصفات مكتوب بشكل عام. وعليها يقع مسؤولية فهم الحالة الخاصة للاستعداد وصنع العلاج المناسب. لذا يوصي بالمرء والأجساد لتحقيق أكبر فائدة ممكنة وهذه هي فلسفة معطاء الماكروبيوتك القائمة على الحرية في عملية الخلق والابتكار واختيار ما يناسبنا لذلك لم يحدد في الكتاب طريقة الاستعداد وعدد المرات التي علينا أن تناول هذه الوصفة أو ذلك كما يحصل في الطب التقليدي. وإنما ترك لكل منا تقدير ذلك لذا وجب على المستخدمين العمل على تكوين معرفته ماکروبیوتیة والنحوه الى من سبقهم، ممن لديه ثقافة وخبرة أفضل للحصول على الاستشارة



القسم الثالث

العلاجات الماكروبيوتية في الاسعافات الأولية





فلنتناول في هذا
المسهم عددا من
الاسماقات الاولى
حيث يقوم الاتجاه
الماكروبيوتي بالاسهام
الاصلي، ونحن
نشجعك كذلك على
التعمق في دراسة أي
كتاب اخر يتناول هذا
الموضوع.

١ فقر الدم «الأنيميا»

أنواع الأنيميا (فقر الدم)

نمى نوعان من الانيميا هما

- **الأنيميا الناجمة عن فقد الدم** يحدث ذلك بوصف (كما هي حال حدوث جرح بازهر) او بشكل حسي (كما هي حال توييف اللثة المزمن)
- **الأنيميا الناجمة عن تكون الدم بصورة غير كافية** هناك عد كبير من الاسباب لمجموعة ومنها نقص التغذية وسوء الهضم وسوء الامتصاص الخ

علاج فقر الدم

- تختلف علاج فقر دم باختلاف مسبباته ولكن مهمما كان مسددا فمستحضره يكون م - حديد من خلال 'سعد'م عده اطعمه ومستحضرات معالجة من لاطمعه ومن من لاطمه - ميوجورت ، موشى (رقم ٣٧) - حصاء مبرو بالموشى - كنبير ، الارفطيون (بيات شائك) (رقم ٣٠٣) - حبيبنجو اعشاب لنعرج - مسددم فرجس من المورى يوميا 'و قطع من متحدث لا ، مي - قم بصهو لتعبه والسيس والموشى او اسعد مع لحصر ومن لممكن اسعد م بعض لرنحيب لدة ٣٠ - اوم - شو - بان (رقم ١١٤) المستخدمة يوميا - حصاء سمك الشبوط (رقم ٤٦) في حالة فقر الدم الحاد.

٢ السكتة الدماغية

وهي معروفة باسم 'السكتة' والسكتة الدماغية هي توقف مفاجئ للإحساس وشن يصيب لحمص وتتصل بحالة مرضية للمخ. (أنظر السكتة).



التهاب الزائدة الدودية

٣

تشخيص التهاب الزائدة الدودية

يُعرض لأمسلي لالتهاب الزائدة الدودية ألم يصيب الأمعاء يبدأ بشكل مفاجئ حول الصرة ولكنه سرور ويصير أكثر حدة في غضون ساعات. في الجزء الأيمن من الأمعاء ويكون مصحوباً عادة بالحرارة والتعبان وأحياناً تقيؤ ومن الممكن لحصوة متحركة. راسب مثل هذا النوع من الألم ولكنه ألم لا تراقفه حرارة ويكون الشخص في هذه الحالة متعباً للغاية ويحتاج إلى الحركة والتحول بينما يفصل الشخص الذي يعاني من التهاب الزائدة الدودية أن يرقد ساكناً

أسباب التهاب الزائدة الدودية

لا نشأ الزائدة الدودية دون اسباب. فإذا حللنا المرض من حيث عوامل (الرب) (الباح) فإن السبب و لعلاج يصعبان واصحى للعابه فالزائدة عضو سديد (الباح) إذا ما فور ببقية الجهاز الهضمي فهي صمرة وصيقة وتمع بالحر. الأسفل من الأمعاء ولأن الزائدة (باح) فيمكنها تحمل لحشو الزائد من الأطعمة التي (كالواكه والسلطات) ولكنها سرعان ما تصبح (باح) أكثر مما سعي عندما تناول كميات كبيرة من الأطعمة (الباح) أكثر مع اللحم والسك أو لهمبورغر الخ (ويصدر حدوث التهاب زائدة الدودية بين البناتين ولكنه قد يحدث سبب أكل البيض أو الحن ولم تصادفنا أية حالة من حالات لتهاب الزائدة الدودية بين الآف الماكروبيوتيين خلال العشرين عاماً الأخيرة فقد جرى العرف في بلاد بلجيكا على تسمية هذا المرض -مرض يوم الاثنين- من يمكنه فهمي سبب؟



ولأن الزائدة قد أصبحت (باح) أكثر مما ينبغي عند اصابتها بالالتهاب فإن الاتجاه الماكروبيوتي يتلخص في تحييد هذا (الباح) الزائد.

١- من المهم للعانة الوقف عن تناول الطعام لأن الأكل يجعل الأمعاء تتحرك (باح) ويوصى بالصيام من ١.٢ أيام. فإذا استحال ذلك فينبغي تناول الأطعمة بكميات قليلة للغاية وهي هذه الفترة تعد الحبوب المطهورة طهراً شديداً مفيدة، وخاصة الشمير.

٢- السبب منه لا يعطى المريض مهلاً، فإذا كان يعاني من الامساك فمن الممكن استعمال حقنة شرجية ولكن إذا سبب ذلك للمريض عدم الراحة يجب التوقف.

٣- ومن الممكن تحييد هذا (الباع) الرائد من الخارج باستعمال الصنادات الخارجية فلقد شاع استخدام كمادات الثلج في علاج الشبكي ولكن من الأفضل كثيراً استخدام حصر تمرير بالها (ا) ويمكن تحقيق أفضل نتائج مع استعمال لرقعة القلعاس (رقم ٥٠٢) او لرقعة فول الصويا (لينة رقم ٥٠٧) او لرقعة توفو (رقم ٥٠٦) او لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) ان لم تتوافر لرقعة القلعاس ويريد ان يكرر مرة اخرى لا تستعمل كمادة الرحييل لفترة طويلة عند التهاب الرائدة الدودية ولكن من الممكن استعمال هذه الكمادة لبضعة دقائق قبل استعمال لرقعة باردة

٤- ومن بين الادوية المتبرلة لالتهاب الرائدة الدودية عصير الارقطيوس (رقم ٢٢٨) يستعمل منه قرابة ٣ غرام يوميا لمدة ٣-٤ ايام. يستعمل عصير عشب الطير (نوع من العشب تأكل الطيور ورقه وحبه) ان استطعت الحصول عليه. وذلك بواقع فحجان واحد يوميا لمدة ٣-٤ ايام

٥- ومن الممكن النحو، إلى الوجه الآخر لتعسير حالة مريض الرائدة كثير و لنصاء على الحمى والالام، ولكنك تحتاج لاستشارة متخصص في هذا الأمر.

إذا استخدم هذا العلاج بعد فوات أوانه فإن الزائدة الملتهبة قد تنفجر، وقد ينجم ذلك عن التهاب الصفاق تكمن أعراض انفجار الرائدة الدودية بترديد الألم وترايد حساسية الأمعاء وتصلب حداثها وسوء حالة المريض بصفة عامة، ولا مفر في هذه الحالة من الرعاية الطبية. ولكن عند بداية أعراض التهاب الرائدة واحتمال انفجار الزائدة، فإن هناك فترة تقدر على الأقل باثني عشر إلى أربع وعشرين ساعة نستطيع خلالها الاعتماد على الاتحاح الماكروبيوتي الذي يمكنه قلب موازين الأمور.

تحذير



٤ نقص الشهية

حدا في الاعراض صاحبه المرضية فمن الممكن ان يكون لذلك عدة أسباب كما مر من قبله
 ١- بعدة أسباب نفسية (كالقلق) والحرارة الح - والسبب الرئيس وفقاً لمرضى هو كون المريض (يلاً
 و (ايضاً) كمره سعي و - كال رث هو السبب فان الطعام ليس على ما يريد - رغم اننا نصح
 بمحاولة اكل كرات الارز او التيمور او عصا السمك الح
 وسيفهم سجد م كنه صغيره من الاميوس على بسط اهر ر لعصار ب الهاضمه ومن
 لضروري في هذه الحالة سيط الاطعمه (التي) حيدوه النوعيه مثل
 - مزيج من السلطة النخلة أو المطية
 - المصنات الحصة
 - قطع الفخ او الثف احطلها بصلح الحبار واصف لهما ملح لحر وعصير الليمون و حر الارز
 او عصير الليمون

٥ نوبة الربو

من الممكن لنوات الربو ان يكون خطيره - يسمى مر افسها عن هرب سديد
 يمكنها محاولة تخفيفها عن طريق استعمال كمادات الريحيل ارفع ١٥٠ على الصدر من الامام
 ومن الخب وقد يحتاج لكرها - حياً مدة ساعة او عدة ساعات قبل انتهاء الارمه
 وقد وردنا في الفصل الثاني من الجزء الاول بان مشروب من اطح ٢ حر ما عن برور بوى
 الد - مع ١٢ حر من بدور بوى المشمش في سورباشي - صب بعض الريحيل المبشور وبعض منوع
 الارز (منبت نالعل في الماء) وهم بعل هذا الحليط مع الماء لمدة ١٠٥ دقائق - شرب وكل ما يندج
 منه
 هي حالة عدم توافر بوى الدراي او المشمش - قد يفسح على المدى القصير ان تتناول اي شيء
 (اي) سيكون له اثر الماء الساحي مع غسل الارز بعه او - الكورو - مع منقوع الشعير او عصير التفاح
 الساحي وقد يساعد تناول اشهوه الثقيلة على تخفيف حدة النوبة والشعور بالتخفس - فاذا كان كذلك ان
 يكون هو العلاج الوحيد على المدى الطويل فيؤدي بالتدريج الى ازدياد سوء حاله الربو وان يوات
 جديدة اسرع واحطر ويمضي على الشخص - لعلاج أسباب الربو ان يحاول ان يصبح (ايضاً) بالتدريج من
 طريق اسخدام و حية مأكروميوتية متواترة مع تناول المعتدل للموماريو او (ملح السمسم)

٦ الغص الصفراوي

المص المصروي هو الالام لتغيمه التي يسببها مرور حصوت الصمير = (حصوة المرارة) من المرارة الى الامعاء

صنع كمادة لربحيل (رغم ٥) على منطلقة المرارة شرب كدليل سوبر ساحبه كيدو البش او قطر ششاكلي لمعي مع كوكمو (رغم ٢١٨) و حساء منرو مع سحن او لكرت الاندسي و الحصر، حشبه كثيرة لأوراق و سيسانغ دنت على حركه لخصوه عن طريق توسيع قطر لسماء الصمروية وتنشيط اهراز العصارة الصمروية

٧ العصات واللدغات

١. اللدغات البسيطة للحشرات كلدغة البموص ذلك موضع لدغه بشرحة مأخوذه من الحر، لا يمس من سب لكرت و لكراب لاندسي وبعد بي مبر من هذا النوع مساعد هي هذه الحالة، كمصير البصل او عصير الزججيل وما إلى ذلك.



٢. لدغة النحلة او الدور تستخدم العلاج بنسبه و دنت اللدغه بشرحه من الداكون او لحن ولعد سخدم عصير لأوراق لحصر، يمول بصويا المعصوره في الطب الشعبي الشرقي كما استخدم كدلك لحم الحار التي المعصور

٣. لدغة العنكبوت - حلد معلقة صغيره من رب السسم مع بي ملينه صغيره من الملح او احل دلب اهورى يخلط نصف معلقه من رب السسم مع نصف معلقة من الملح، صنع الخليط على اللدغه



٤. لدغة العقرب او أم أربعة وأربعين - سحق بنسبه بينه قم بمرحها وعط اللدغه بالخلط، يساعد خلط الملح وزيت لسمم كدلك كما هي لدغة العنكبوت

٥. عضه الثعبان:

أ. إذا كان العضة بالدرع أو ساق صنع صاعطاً فوق العضة قم بشمط لسم (قد يحتاج لعم قطع طولي خلال العضة ولا تقطع على هيئة صليب) فإذا استحال ذلك فإن العلاج لشمعي كان هو التبول على العضة.



ب . الاستعمال الموصفي

- صنع لب الأوموشي أو قليلا من لرقفة مبرو و يؤ عليها في موضعها بصمادة
- العلاج الشعبي . استعمال عصارة دودة الأرض المعصورة

ج . العلاج العام

- لتنشيط عملية طرد السم من لدوره الدموية عليك أكل فول «الأروكي» المسحوق على هيئة دقيق
- حلمد هذا الدقيق بأداء الساحب وساول هذه اللرقفة استمر في تناول «فول الأروكي» المطهو كطعام وحييد
- لعدة أيام مع التبرر مرة أو مرتين أو ثلاث مرات
- تسبب عصاة للثعبان ابوهاة غالبا بسبب صمم القلب . ويمكننا اتحاد بحبيطة دون ذلك من طريق
- تناول «ران - شو» أو البيض وصلصة التماري « (رقم ٢٠٩) ،
- تناول الشاي المصنوع من قشور شجرة الكرر

٦- عصاة الكلب أو الفار أو القط:

أ . استعمال لرقفة القنفاس (رقم ٥٠٢) أو لرقفة سمك كارب (رقم ٥١٠)

ب - تناول فول «أروكي» كما هو مبين في بند عصاة الثعبان.

ج - إذا كان هناك شك في وجود داء الكلب فأعط المريض «ران - شو» (رقم ٢٠٩) وادهب بالحريج إلى المستشفى

التزيف

٨

الزيف هو تسرب الدم من الأوعية الدموية ويختلف العلاج باختلاف نوع الزيف

١- التزيف الخارجى:

- قد يتسبب ذلك عن حادثه: أنظر الحشوش والجروح.
- قد يكون برياً غير ناتج عن حادث كنزيف الأنف أو زيف المعدة أنظر قرحة المعدة الخ

٢- التزيف داخل الأنسجة:

- المتسبب من كدمة أنظر الكدمات.
- نزيف المخ (التزيف الدماغى) أنظر السكتة الدماغية.

٩ الكدمات

- المضغ على الألم وحمض الليمون الى لحد الادنى داخل المسحوق المكون من تلك المستعملات حد
الأدوية الموصفة التالية سريعاً
- لوفة الفلفاس (رقم ٥٠٢)
 - لوفة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨)
 - لوفة توهو (رقم ٥٠٦)
 - لوفة مول الصويا (رقم ٥٠٧)
 - لوفة الأرز (رقم ٥١٢)
 - لوفة اللعت (رقم ٥٠٩)

أما العلاجات الأخرى التي يمكن استعمالها في هذه الحالة فهي
- عصير ليمون (رقم ٨٠٦) و عصير الليمون (رقم ٨٠٧) و خليط من دقيق الحنطة السوداء و زيت
للمسحوق موضع على المنطقة المصابة.

يمكنك أيضاً لاستعاضة عن ذلك استعمال لوفة تصنع من خليط مكون من سائل لبني مع
كمية مساوية من دقيق الفصح يضاف الى شره على مشعه ورشه او قطعه من بياض البيض

١٠ الحروق والسففات

الحروق على وجهه لحصر في الحروق المتوسطة عن الحرارة الحادة بينما السففات هي الحروق
المنشئة عن الحرارة الرطبة.

أنواع الحروق والسففات يفرق الأطباء بين نوعين من الحروق

الحروق السطحية.

وفي هذه الحالة ينشأ من النسيج الجلدي ما يسمح بإعادة نمو الجلد فوق الموضع المحترق وقد
تم تقسيم فرع آخر للحروق، حسب عمق الحرق إلى ثلاث درجات، حرق الدرجة الأولى وهو ينصف
بعمرة مؤلمة وبشرة غير متقطعة، حرق الدرجة الثانية وبشكل شديداً ان لم تكن البشرة قد أصابها تقطع
أما في حرق الدرجة الثالثة فإن البشرة تكون متقطعة عادة ويظهر سطح رطب



الحروق العميقة.

وهنا يحدث دمار كامل للجلد ويصير لترويع ضرورياً، ويبدو هذا لحرق كموضع غير مؤلم بسبب يبدو بلون أبيض أو متحجم.

مبادئ علاج الحروق:

بعد هذه اسأدى الماكروبيوتية لعلاج لحروق عرساً شيفاً لمكرة (اين) - (بائع)

الحرق هو تحول لجلد الى (بائع) من جراء عن الحرارة الشديدة (بائع). وللقضاء على هذا (البائع) الشديد يبعي استعمال (اين) والناس بوجه عام يستخدمون الماء (اين) البارد.

- ولكن الحرق غالباً ما يفضي الى بثور، ومن الممكن استيعاب ذلك كتجمع ثانوي لـ (اين) هي هذا الموضع الشديد البعمية والذي يشأ لان (البائع) يحتدب (اين) هاداً أردنه الحيوكة دون تكرار البثور أو تقليلها الى الحد الأدنى فعلياً أن سمي على الجلد المحترقة معرولة عن الهواء ولعمل ذلك صنع ملحاً هي الماء البارد.

- وبعد ان تبدأ علاج الحروق وفق هذه الطريقة فعلياً ما يستمر الألم لساعات ويحدث ذلك عندما تكون البشرة لا زالت معرضة للهواء

ويبدو الأمر كما لو كان أكسجين الهواء ما زال يقي على النار مشعلة في المنطقة المحترقة، ويمكننا بهاء هذا الأمر بعزل المنطقة المحروقة عن الهواء، ولكن يبعي ان نختار بعديّة كل ما ستخدمه لهذا الغرض وقد نذكر هي أن اي ريت او دهن بحدي بمعاً هي هذه الحالة ولكن إذا كان لهذا الزيت أو الدهن طبيعة أكثر باع على يكون (اين) كاهياً لطرد الأكسجين ولكنه سيكتم الحرارة بالجرح، ونقصد - الدهون الحيوانية ليست مناسبة

- الدهون المدنيه كمشتقات البترول (لماولين مثلاً) ليست مناسبة كذلك والأطباء يحذرون كذلك هذه الأيام من استعمال الفازلين أو الرندة في هذه الحالة، فعلياً احتياز ريت نباتي،

بناء على هذه المبادئ يكون العلاج الماكروبيوتي للحروق كما يلي

المعالجة الأولى هو داتماً ماء الملح البارد، فإما أن نغمس الأجزاء المحترقة في حمام جزئي. حمام الماء البارد بالمخ (رقم ٦٠٦) وأما أن نغطيها بقطعة من الكتان أو مشمة ورقية مشبعة بالماء. فإذا كانت

الحروق شديدة للغاية فاعمل بحسد الكاهن في حوص مملوء بآباء البار مذاب فيه كثير من الملح بالتدريج، كرر هذا العلاج حتى يحترق الآلم، فإذا عاد الآلم بعد فترة فبئس من توقف العلاج عليك تكرره حتى لا يسبب تعرض البشرة لحترقة أسى الهوء مريداً من الآلام فإن لم تتوافر المياه الباردة بالمعج حاول بغطية الحروق بأوراق نباتات حصراء باردة كبيرة الحجم

ومن الممكن ان يصنع عصير لحيار (رقم ٨ ٨) و عصير الدايكوى (رقم ٦ ٨) وصع ذلك على المنطقة المحروقة

٢ - عندما لا تكون الحروق خطيرة جداً و شديده فإن الخطوة التالية تكمن في عزل البشرة المحترقة عن الهوء برب نباتى وللإسراع في شفاء لحرق يمكنك ستخدام إحدى الطرق التالية -
ضع عصير الخيار أو الدايكوى بانتظام على الحرق حتى يشفى،
ضع لرقعة مصنوعة من كميات مساوية من الدقيق لأبيض والنصص على الحرق
ضع لرقعة مصنوعة من دقيق الحنطة السوداء و دقيق لصويا المخلوط برب السمسم على لحرق
- عصير بصل + بياض بيضة + رشة ملح بدهن به المكان المحروق وبترنك فترة كافية

٣- بالنسبة إلى لحروق الحطيرة (حروق الدرجين الثانيه أو الثالثه) يصدر إلى استخدام لرقعة القلفاس (رقم ٢ ٥) ومن الأقص اسعدهم لرقعة توفور (رقم ٦ ٥) وبناء على خبرتنا تميد لصقات توفور بشدة في علاج الحروق الحطيرة ونضعي بحديدها في الساعات الأولى من لحرق كل نصف ساعة ثم كل ساعة فيما بعد، وتعمل لرقعة توفور على تخفيف الآلم والإسراع في تحد انتشاره ومع تكون الندبات والحدرة

ويبقى الاستمرار في استعمال اللصقات للحروق العميقة لمدة شهر، وقد يبدو ذلك ممسباً لنصيص ولكن برفيع البشرة يسبب الصقي أيضاً، ولقد شاهدنا أكثر من مرة الشفاء النام دون تكون أية ندبات للحروق التي كان ينبغي ترقيتها وفقاً لرأى حراحي التجميل،

أما في حالة عدم توافر التوفور فاستخدم احراء مؤقتاً وهو البطاطا المبشورة النيئة المخلوطة مع اوراق النباتات الخضراء المرومة إلى قطع صغيرة - لرقعة الكلوروفيل و لصطاطا (رقم ٥-٥)، ثم ابداء مباشرة في بقع هؤل الصود لصعب لرقه هون لصويا النيئة (رقم ٥٠٧) ولتصعب البوهو

١١ الزكام

من الأقص التوقف عن تناول الطعام ابروتيني وتناول كريما الأرب بنية اللون فقط.

١- العلاج الداخلي:

- احلط الكرات الأندلسي المبروم مع كمية مساوية من اميرو وأصمب ليهما شاي الباشا الساحب



وتناول هذا المشروب «مشروب ميرو» الكراث الأندلسي الساحن.

«الأومبوشي» كوزو» (رقم ٢٤٥). أو «أوم» شو» كوزو» (رقم ٢٤٥)

«شاي حدود تونس» (رقم ٢٢٢) ومن الأفضل شاي كوزو تونس (رقم ٢٤٨)

للاشخاص الذين تسود لديهم خصائص (يافع) ويمانون من الحرارة مع اسرد استخدم مشروب اندايكون (رقم ٢١٥) أو خلط ٦ غرامات من الجزء الأبيض من الكراث الأندلسي مع ٣ غرامات من الرحيبيل وفم بعلها في فمجان واحد من الماء

٢. العلاج الخارجي:

«ضلع مناشف» ساحنة على مؤخرة الرقبة.

«صع لوفة الخردل» (رقم ٥٠٥) على مؤخرة الرقبة أو الصدر.

١٢ أنواع المفص والتقلصات والتشنجات

التشنج هو انقباض لا ارادي لمفصله أو لعصو يحرف دي حدار عصبي

المفص هو بويه ألم تشنجية حيث يحدث الألم في موحات بمفصلها هتارت بلا الم سسيا (انظر المفص الصمراوي، المفص الموي، المفص الكلوي)

التقلص هو انقباض تشنجي مؤلم للمفصلا وهو شائع الحدوث في الاوصال (انظر تقلص الصاق أو التقلصات الليلية) ولكنه قد يؤثر كذلك على الاعضاء (انظر تقلص المدة والام الطمث)

١٣ ارتجاج المخ

ارتجاج المخ: هو إصابة بالمخ تحدث من صربه على الرأس أو الهر الغنبل له ورغم عدم حدوث شرح للجمجمة فقد تحدث بها كدمة وإن حدث وأصبحت الجمجمة بشرح فإنها تتورم وقد يتعقد الارتجاج مع حدوث بربف بالمخ وقد تتراوح أعراض الارتجاج غير المعقد من الصداع العادي أو العثيان أو كليهما لمدة أيام إلى الصداع الشديد والقيء وفقدان التوازن وعدم تحمل الأصوات والأصواء الخ. .

وقد يستمر لاعضاء لعدة ايام او اسابيع ويرجع هذه الاسباب الى درجة تردد تناولها او نقل من اسبقاء الملح وللحيلولة دون حدوث اعراض و تعقيد اصابة الملح او تعويضها الى الحد الأدنى فمن يوصى بشده باستخدم لترعة -نوعه (رقم ٥٠٦) بعد الاصابة مباشرة وقد تم بيان استعمال هذه لترعة في هذه الحالة تحت بند تسكينة

١٤ الإمساك

سبب الإمساك:

قد نعلم الإمساك عن الاطراف في تناول اطعمه شديدة الحماض (ياض) أكثر مما ينبغي من الملح والحش واللحوم والمحجورات ولكنه عادة ما ينجم عن التناول المزمع للأطعمة الرطبة (ين) أكثر مما ينبغي. ولا سيما مع غياب الأطعمة الغنية بالألياف. وقد تساعد المسهلات لثورة ولكن إذا احبب باستمرار فإنها تريد من سوء حالة الإسهال

أهمية علاج الإمساك:

حسب علمنا تعتبر الطريقة الماكروبيوتية هي الأكل الأكثر فاعلية لعلاج الإمساك المزمن ولكن من المهم جداً علاج الإمساك ونسب مجرد بحصص الاعراض والعديد من امراض الحرة العلوى من الجسم (كثربو والصرع وجب الثناب) وشعه الصلة بالإمساك او احيانا باشكال اخرى من الركوب لمعوي كصعب الكلى وعدم بتظام وطعمة لتناول والربادة التي تسم بحاصة (ين) التي لنس في المستطاع طردها الى أسفل يعمل الى الاتجاه لأعلى صافة الى ذلك، فإن نوع السرطان التي تصيب الجرج العلوي من الجسم (كسرطان الملح أو الرنة أو الثدي) غالباً ما يتقدم جميعها مع مرور عوام على المعانة من الإمساك ويرى كذلك أن المرضى الذين يعانون من السرطان المنتشر بالامتياز غالباً ما يفسون الى المعاناة من الإمساك

علاج الإمساك:

علينا حتى نحقق من حدة الإمساك مؤقتاً أن نعدل وحماضنا فإذا كانت وجبتنا حافة (ياض) أكثر مما ينبغي فعلينا أن نتناول أشياء أكثر ليونة (ين) كالحصر البنية أو الخضر المطهوه طهواً جديماً فإذا كانت وجبتنا ليونة (ين) أكثر مما ينبغي فعلينا وقف تناول المسهلات اللينة وشتى الأطعمة المشورة مثل الأرز الأبيض أو القمح الأبيض وأن نبدأ في إدخال



الأرز المني الكامل وكذلك المريد من الحنطة السوداء وكريما الحنطة السوداء (مع القليل من التماري).

- عوماريو - تناول ملفقة صغيرة من «الموماريو» مع كل وجبة.
- المجالة اصعب بحالة الأرز المحمصة الي حماء - مسرو - (٣ ملاعق شمرة لكل شخص حماء)
- أومبوشي - تناول حوخ أو برفوق أومبوشي كل صباح.
- الألياف - تناول الخضر الخضراء الصلبة الغنية بالألياف كأوراق النبت وأوراق الحرر والحرجير وأوراق الدايكون (المحل).
- تناول دائماً فول «اروكي» المطهو مع ملحالب - كوميو ، والمعكرونة المسطحة المصنوعة من دقيق الحنطة مع «تيمبورا» وكسيرا المصنوعة من الأرقطيون و «هيككي» و «سسوك» والمقلاط
- كريما - كوزو (رقم ٢٤٤).
- شاي الأرز (رقم ٢١٠) وقهوة يانو (رقم ٢١١)

١٠. حركات الجسم

من الممكن اتباع محاولات العلاج التالية في حالة الإمساك الشديد وذلك لتحفيز الأمعاء على الحركة

١. العلاجات التي تؤخذ من طريق الفم:

- احتساء كوب من الماء المالح قد يفيد في حالة الإمساك الحميم
- تناول حماء الماصولياء السوداء (رقم ٢٢٨) ويسيد ذلك عندما يكون لإمساك نانحاً عن تناول أطعمة

مفيدة

- شاي بدور الكتان (رقم ٢٢٦) وشاي حدر الكتان يعتبران من المسهلات اللطيفة.
- تناول عصير الفجل المصنوع من المجل الطازج المشور.
- تناول ملفقة صغيرة من المجل المشور المحلوطة بملفقة شمرة من صلصة الصويا مرة أو مرتين يومياً ويؤخذ في المرة الأولى على معدة خالية
- تناول ملفقة شمرة حتى نصف فنجان من زيت السمسم. مشوعة بتدح من «شو» بان» بعدها بعشر دقائق وبعد ذلك علاجاً قوياً للعافية فإذا تمدد تناول الزيت على هذا النحو يحاول تناوله بالطريقة التالية
- أحلط ملفقة شمرة واحدة من الربب الني» مع ملفقة شمرة واحدة من «التماري» وبصف ملفقة صغيرة من الرنجيل المشور وأصف إليها الماء الساخن أو «البانشا» تناول هذا على مرحلتين كل نصف ساعة.

٢. العلاج الخارجي:

إن لم تفلح أي من هذه الأدوية في تنشيط حركة الأمعاء فإمساكك محاولة العلاج الخارجي.

- حاول عمل حقنة شرجية ويمكنك استخدام أحد السؤال التالية، ولكن هذه الوسائل هيرد
حتى درجة حرره الجسم الماء المالح (رقم ١) و لسانها (رقم ٢) و ماء كوسو قه
يعلي قطعتين من «كوسو» في حوالي ٢ لتر من الماء
- أحياناً سركر الأمساك في اقصر احرء لعنوى من القولون ويستعين بوصول ليه عن طريق
الحقنة الشرجية

حاول ان تعرف موضع الامساك بالامعاء على وجه يديه ومن الممكن معرفه ذلك بالجس
لتعيق واحد حول الامعاء وبعد ما يفر على الموضع قم باستخدام كمادة لرنجيل (رقم ١) ١٥ لده
نصف ساعه ثم لرقه القلفاس (رقم ٢) ثلاث او ربع ساعا بالتبادل بين الكماده والرقه، ويمكنك
كذلك تدليك هذا الموضع وهم كذلك تدليك القدمين والكفوف واضدع في
وصفه لشرب الطفل وعلاج الامساك بعد الصعظ بشكل دوري على منطقه البرده لردديه في
ليمن ثم بربع الى فوق حتى يصل تحت المعده والصره وستمر بالصعظ بشكل دائرن (مع عصاره
الساعه) ثم نزل الى سفلى البطن فميد في بخص الامعاء ويرده من بصلالات لقدمه التي تعيق
امتصاص الغذاء

١٥ التشنجات (بطن اسود)

تناوب بوبات التشنج مع بوبات الانقباض والانبساط في العضلات مما يسبب حركات غير
منتظمة بالواصل أو الجسم، وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بفقدان الوعي وشعس ناس استخدام
كلمة «نوبة» لأنها تبدأ وتنتهي فجاءة وسنستخدم كذلك كلمة دور للتعبير عن نوبة بسج فحدها ولكنها
قد تعني نوبه من أي نوع احر

وعادة ما يكون التشنج عند الناعس هو حد عرض بصرع وه يحدث للأطفال مع ارتفاع
فحائي في درجة حرره الجسم او من المقدان المعاني للاكسجين كما يحدث شاء لاصاه بوبات
اسعال المصحوب بالشهيق المرتفع

١٦ السعال

هناك العديد من أنواع السعال وه يصبح نوع السعال باكثر من طريقة (ير) (الحايط المثل) او
أكثر (يايح) (كالسعال الحاف دو لصوت المرتفع)، ومن الممكن ان تعيد العلاجات المذكوره في يهذه
السعال ولكنها لا تمالج أسبابه.



١. العلاجات الداخلية:

- (أ) قم بتخمير حمصة من الارز عليها مع قليل من قشر ليمونه او برنقالة معروف الى قطع صغيرة
في ٣ الى ٤ فباح من الماء اتركها بعلني حتى تنصر فيحاناً و حذاً وبعد ذلك في نصف حده لسعال
(اليانح) كالسعال اثناء الإصابة بالحرارة
- (ب) قم بتخمير حمصة من الارز و صف اليها حمصة من حذر سات ليويس المبروم وكمية صغيرة من
ورق سرو صف هذا الحلط الى ثلاثة فباح من الماء و قم بعلني لجميع حتى يصيروا فيحاناً واحداً
- (ج) قم بعلني حليط من بدور القطن مع الحور العين بسبه ١/٥ لكل منهما في ثلاثة فباح من
الماء حتى يصيروا فيحاناً واحداً
- (د) قم بعلني المول الاسمر ثم ارفع الطبعه الكثيفة لتتكونه على النوعاء و تناول المشروب المتص
الذي يعيد ايضاً في علاج التهاب الحنجرة
- (هـ) احلط - امي غسل الارز و شراب الارز مع الصعل الاسفر المبشور بسبه ١/٥٠ لكل منهما
و تناول ملعقه سمره الى اثني من هذا المستحضر يومياً اسكب عليه اليانسا الساج و حر كهم ثم اشربه
- (و) وعندما يصدر عن السعال مخاط اخرج اسخدم الوصفه المسه في الفصل لثاني من الجزء الاول
- (ز) شاي جذر نبات اللوتس (رقم ٢٢٢)
- (ح) الشاي المصنوع من بدور الكتان أو حذور الكتان (رقم ٢٢٦)
- (ط) بدور المشمش (رقم ١٥).
- (ي) شاي مو - ا رقم ٢٥) للاشخاص ذوي الحصاص (البس) وشاي شيتاكي (رقم ٢١٨)
- للاشخاص ذوي الخصائص (اليانح)
- (ق) شرب بعلني الصعل والموصف.
- (ل) ماء فاتر + حل التماح + قليل من العسل ... يشرب على مهل.

٢. العلاج الداخلي:

ويطوى العلاج اللطيف على تدليك الحلق والصدر بحليط من الزيت وعصير الرنجيل بسبه
١/٥ لكل منهما الرنجيل والزيت (رقم ٨٠٢) اما العلاج الاشد فاعليه فيبطوي على استعد م كماده
الرنجيل (رقم ٥٠١) أو لرقه الخردل (رقم ٥٠٥).

التقلصات

١٧

انظر المص وتقلص القدم وتقلص المدة والام الطمث

١٨ الخدوش والجروح

يسبب تنظيف الحداث أو الجرح تحت الماء لحاري و بالماء المالح وقد يكون استعمال امطهرات كيميائيه حلاً كبيراً فهو يريد من تدمير الأسحة ويطلق من عملية شفاء الجرح وساء على حبرتنا فان استخدام الاشياء المرلنة كالملح وطعالب لموري والماء والهواء يعد كافياً لشفاء الجرح بنجاح وأفضل طريقة لابقاف للربيف السطحي هي وضع صمغ مباشر على الجرح بقطعة من لقماش وعيننا لتقليل الربيف السطحي ألا تناول السونل بل يعطى العوماريو. منح سيمسم (معلقة صغيرة) أو نصف معلقة من «ديتي» (رقم ٨١٣) ومن الأفضل وضع الحريخ في عرفة باردة ولا يبعي تبريد الجرح بمسه بالثلج أو بأي شيء بارد ورغم أن البرودة الدخلية تعمل إلى لقضاء على للربيف في أول الأمر ولكنها قد تسبب امتداد اشللي للاوعيه لدموية ومن ثم تسبب ربيف شديد العرارة. وعندما يتسع الجرح كثيراً فقد يحتاج الأمر إلى قيام الطبيب (بحيائه بأبرة وحيط) وقد يستعاض عن ذلك أحياناً لسد الجرح من أطرافه بشرائح صغيرة من شرائط الإسعافات الأولية للإسراع في عملية شفاء الجرح من العسل المتكرر للجرح تحت الماء امارد الحاري له أهمية قصوى وعيننا ألا نغفل الجرح عن الهواء ومن المعيد استعمال اللصقات كلرقة الارز (رقم ٥١٣) أو لرقعة الارز المحبولة بأورق - لبوري. أو لرقعة القلقاس (رقم ٥٢) لعدة ساعات ومن لمعيد للعاية استخدام برقة الارز المحبولة بأبر لصوبر (رقم ٥١٣) ومن المعيد كذلك استخدام لرقعة مصنوعة من دقيق التفحج بالكامل محتلاً محل الأرز

١٩ الإسهال

قد يكون للإسهال سبب (ين) و سبب (ياع) فالأطعمة شديدة الرطوبة (ين) كالكثولة والسكر وكثير من الموكه) تسبب الإسهال الشديد والحاد. الذي يكون أحياناً مصحوباً بالحرارة وقد يؤدي تناول الأطعمة الرطبة (ين) الأكثر عندالاً كالمسائل الرائدة عن الحد والإفراط في تناول الطعام والمواكه الخ) هي حدوث إسهال حفيف ولا يعتبره الناس إسهالاً في الغالب فهو ينجم عن حدوث العديد من الحركات المعوية يومياً وقد تكون هذه الحركات سائلة للعانة أو مقطعة للعاية أما الأطعمة الشديدة الحماف (ياع) (خاصة الأطعمة لحيوانية) فقد تسبب هي الأخرى حدوث الإسهال أكثر مما تعمل الأطعمة (اليانغ) ذات الطبيعة الأكثر نظراً.

علاج الامساك

١. الإسهال المتسبب عن الرطوبة (ين)
٢. العلاج الداخلي

1. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$
 $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^2} = -\frac{2}{x^3}$
 2. $\frac{1}{x^3} = x^{-3}$
 $\frac{d}{dx} x^{-3} = -3x^{-4} = -\frac{3}{x^4}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^3} = -\frac{3}{x^4}$
 3. $\frac{1}{x^4} = x^{-4}$
 $\frac{d}{dx} x^{-4} = -4x^{-5} = -\frac{4}{x^5}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^4} = -\frac{4}{x^5}$
 4. $\frac{1}{x^5} = x^{-5}$
 $\frac{d}{dx} x^{-5} = -5x^{-6} = -\frac{5}{x^6}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^5} = -\frac{5}{x^6}$
 5. $\frac{1}{x^6} = x^{-6}$
 $\frac{d}{dx} x^{-6} = -6x^{-7} = -\frac{6}{x^7}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^6} = -\frac{6}{x^7}$
 6. $\frac{1}{x^7} = x^{-7}$
 $\frac{d}{dx} x^{-7} = -7x^{-8} = -\frac{7}{x^8}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^7} = -\frac{7}{x^8}$
 7. $\frac{1}{x^8} = x^{-8}$
 $\frac{d}{dx} x^{-8} = -8x^{-9} = -\frac{8}{x^9}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^8} = -\frac{8}{x^9}$
 8. $\frac{1}{x^9} = x^{-9}$
 $\frac{d}{dx} x^{-9} = -9x^{-10} = -\frac{9}{x^{10}}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^9} = -\frac{9}{x^{10}}$
 9. $\frac{1}{x^{10}} = x^{-10}$
 $\frac{d}{dx} x^{-10} = -10x^{-11} = -\frac{10}{x^{11}}$
 $\frac{d}{dx} \frac{1}{x^{10}} = -\frac{10}{x^{11}}$

المسألة الأولى (يحوى على الكثير من الماء) وسمي لونه الى الأخضر
والصغير يشبه (م ١١٩) وقد تم بيانها
بالنظر (المعجم) م ١١٣ حصص الحبوب - لم يرقى او البذور التي تحتوى عليها النوى بالمرح حتى
تفسد مع بعض الماء الساخن او الشاي الساخن

ب. العلاج الخارجي.

الكدمات الساحنة كمادة الملح (رقم ٥١١) أو كمادة الارججيل (رقم ٥٠١)
- هي حالة الإسهال الشديد حمام الارججيل (رقم ٦٠١)

١٧. الاسهال المتسبب عن خصائص (يانغ):

أ. العلاج الداخلي:

- «الدايكون» الذي المشور (رقم ٢٦)

- كريما ، الكوزو (رقم ٣٠٤)

- مركز ، الاوم ، شاي (ارقام ١١٩ و ١٢٢)

ب. العلاج الخارجي:

- لرقعة القلفاس (رقم ٥٠٢) او لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨)

٢٠. خلع العظام

انظر اكسور

٢١. الإجهاد

نظر الاعياء

٢٢. الحرارة

رغم ان الحرارة قد تعتبر ردة فعل صحيحة ومحمية فيموم بها الجسم عند تكون ردة فعل هذه الشد مما ينبغي وقد تستمر لوقت اطول مما ينبغي وهي كلها الحالات قد يؤدي ذلك الى ضرر بالغ تحدث ان يؤثر شدة الحرارة على المخ او يؤدي سببها الى حفاف الجسم وتشيخ حدوث مثل هذه الاحوال لتصرفه من الحرارة عندما تحتوي وحمايا على اطعمه شديدة (البر) او (الباع) ومن لئلا سبب حدوث ذلك لدى الاطفال الماكروبيولك رغم ان ذلك ليس مستحيلا ومن ثم فمن المهم ان يعرف طريقه خفض درجة الحرارة

وقد يكون سبب الحرارة (لي) او (الباع) ولكن الحرارة دنتها ظاهرة (باع) والاسبرين مبيج شديد (لي) ويمكنه المصاء على هذا الفعل (الباع). ولكن الاسبرين للاسف (ين) للعابة لدرجة انه يؤثر كذلك على الاعضاء (الباع) والكلىين ويعمل بعض الانواع الاخرى من المسحات (الين) التي تنشط لتسحوبه (الباع) للحرارة فقد راينا مثلا ان بعض المصادات الحيوية تقفل الكبتريا ولكنها تسبب

٢٣ التسمم الغذائي

لا يقصد بالتسمم الغذائي ذلك التسمم الناتج عن الأطعمة لتلوثها أو العفن أو الملوثة فالتعامل بهدوء النوع من التسمم هو نفسه الموصوف تحت عنوان التسمم إلا أن العداء بعدد دته يمكن أن يؤدي إلى حالة سمية ومن أعراضها القيء أو الغثاس أو الأنهال أو الحرقاء الحادة وإذا استخدمنا هذا الطعام في الوقت غير المناسب أو أعدناه بطريقة خاطئة، يمكن أن ينتج عنه حالة تسمم غذائي

١- إذا أصابتك حالة إعياء عقب تناول السمك:

المعروف أن السمك من طعمه (ليانج) وهو من الأطعمة النخبة ومن ثم عيب اللجوء إلى طعام (الين) من الأطعمة السائبة وحتى يصار إلى القضاء على حالة التسمم الناتجة عن تناول سمك يستخدم الصيبيون دائماً عصير نوع من السمك يسمى (شمام الشتاء) وهذا النوع سمير كبير لحجمه وهو أشبه ما يكون بالطبخ إلا أن لونه أحمر فاتح، غير أنه في هذه الحالة، يسهل علينا استخدام ما يلي

علي أوراق الشيرة (رقمى ١٢١ ، ٢٣٠) هي ماء أو هي شاي بانسا وشرب ذلك السائل، وإذا لم يمكن من الحصول على أوراق الشيرة يمكن استخدام أوراق الشيرة التي تأتي معبأة مع شام أو موسي إلا أن الأمر يستوجب نقعها أولاً وغسلها من الملح الذي يعلق بها

- عي عش العراب (الشياكي) الحاف وإصافه القليل من صلصة لماري وشرب دلب لسان
الأنه يجب عدم تناول ذلك، إذا كنت تعاني من حالة مرضية شديدة من نوع (لين)

- لشاي المصنوع من الياف اشجار الكرز أو من أحد فروع اشجار الكرز لصغيرة مقتر معيداً حد هي حالة ما إذا كان السمك الذي حدث سببه التسمم (بانج) للغايه مثل سمك التوبه أو السمك الأزرق

- حد ملء ملععة من المعج الأنيس المبشور وأعله ببطء من دقيقه إلى دقيقس ثم أضف عدة قطرات من صلصة صويا التماري

٢- إذا أصابتك حالة إعياء بسبب تناول المحار:

- قم بشرب الحرة الأبيض هي البصل الأخضر أو الكراث الطازجين ثم اعصره وتناول حوالي ملعقتين من ملاعق المائدة منه.

تناول من ملعقة إلى ملعقتين من عصير جذور اللوتس.

- أضف بعض من الزنجبيل المبشور وبعض من المعج الأنيس المبشور إلى الشاي الساخن وهم يعني

٨. الإعياء المتسبب عن تناول السكر

- تناول كيمبير الأرفطليون (رقم ٢٠٢)

- قم بتحضير كوكيشا جيدة التحميص وعليها حتى تصير داكنة اللون واصف إليها ملعقة صغيرة

من «التكا» وحركها

٩. الإعياء المتسبب عن تناول اللحوم

- حساء «ميزو» مع الكراث الاتدلسي

تناول عيش الفراب المملو

- تناول بعض الساكى

١٠. الإعياء المتسبب عن الإفراط في تناول التيمبورا:

- قم بيشر معلقة سمرة من «الدايكو» أو المجل ثم أصف مصاً من صلصة صوبا التمارى واسك

عليهما فتجاناً من الماء الساح وقلب الخليط وأشربه.

- قم بعصر نصف فنجان من الدايكو أو المجل واصف اليه مقداراً قليلاً من الملح وسميعي عليه

أن يدوم على استعمال «الدايكو» المشور كتوع من التناول مع التيمبورا للخلوله دون إصابه بهد
الاعياء

١١. الإعياء المتسبب عن تناول البطيخ:

- تناول الملح على هيئة ماء مالح أو شاي مالح

١٢. الإعياء الناجم عن المشروبات الكحولية الرخصية:

- تناول الدايكو مع بعض صلصة صوبا التمارى.

- تناول المعكرونة المسطحة المصنوعة على شكل شرائط في حساء التمارى الحميم وخاصه

المعكرونة المصنوعة من الحنطة السوداء

- اسك شاي الباناشا الساح على خوخ الأيمبوشي وشرب الشاي وتناول لحم الحوح

١٣. الإعياء الذي يسببه الخل:

- غومازوب «ملح السمسم» (رقم ١٠١) هو الأفضل تناول من ملعقة إلى ثلاث ملاعق صغيرة دفعة

واحدة وكرّر ذلك مرة أو اثنتين.

- «التكا» كذلك معبد للعابة استخدم نصف ملعقة صغيرة مرة أو مرتين

- حساء «ميزو».

١٤. الإعياء الناجم عن شرب المياه:

غالباً ما يحدث ذلك في الصيف خاصة عند السفر.

١٤ - الحشيش (1968) يمكنه أن يكون دواء قاتل
 حيث أنه يزرع من ٤٥ حبات من الطلح الأسود مع بعض الماء
 بعد ذلك يمتدح عشب الحشيش المحمور (كومو أو كامي) تناول معلقة صغيرة مع العسل

١٥ - الاعضاء العائد الى تدخين السجائر والحبار

١٥ - الحشيش (1968) يمكنه أن يكون دواء قاتل
 حيث أنه يزرع من ٤٥ حبات من الطلح الأسود مع بعض الماء
 بعد ذلك يمتدح عشب الحشيش المحمور (كومو أو كامي) تناول معلقة صغيرة مع العسل

١٦ - الاعضاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح

١٦ - الحشيش (1968) يمكنه أن يكون دواء قاتل
 حيث أنه يزرع من ٤٥ حبات من الطلح الأسود مع بعض الماء
 بعد ذلك يمتدح عشب الحشيش المحمور (كومو أو كامي) تناول معلقة صغيرة مع العسل

٢٤ الكسور وخلع العظام

٢٤ - الحشيش (1968) يمكنه أن يكون دواء قاتل
 حيث أنه يزرع من ٤٥ حبات من الطلح الأسود مع بعض الماء
 بعد ذلك يمتدح عشب الحشيش المحمور (كومو أو كامي) تناول معلقة صغيرة مع العسل

٢٤ - الحشيش (1968) يمكنه أن يكون دواء قاتل
 حيث أنه يزرع من ٤٥ حبات من الطلح الأسود مع بعض الماء
 بعد ذلك يمتدح عشب الحشيش المحمور (كومو أو كامي) تناول معلقة صغيرة مع العسل

ولقد وجد اساليب تقليدية ممتازة ببلاد المشرق لإصلاح العظام
 لكسور الحمار حيث ان طلبة الصعداء في بلادنا بعد استعمال حركات
 بسيطة في كسور مضبوطة بدون جرح يظهر من خلالها عظم
 الكسر ثم يغطيه جرح ناعم في بعد سبب الحمار في ورق سار اللامه
 (في الكله ورقه)



وبعد ذلك تناولاً شديداً لعمومته لمعالجة الحرقان وليس بالأمكان ان يصيب الحرقان حنجرة
هذه الأذن الأربعة فهي هذه الحنجرة بسبب الحرقان من مشكلة كثر تحدث كالتهاب الحنجرة لآلته
أو ورم في الحنجرة أو مشكلة ناعية

٢٧ حرقان القلب

بطلوي حرقان القلب على شعور الحرقان في موضع القلب وعلى مؤخره الحنجرة وبعد حرقان
القلب علامة مكررة على مشكلات صحية مستقبلية كحرقان الحنجرة بعد تعدد سرطانات الحنجرة و
تكررت معاناتك من حرقان القلب فليكن عندك من تناول الأكل على الطريقة المأكولات
والأشياء المصنوعة وقد تعرف أعراض حرقان القلب من طريق
- شاي بلسا ملحوظة بعض لذيذ المسور و الحنجرة المسور بعض صبيحة صوب
التماري.

- استخدام مسحوق كوميو. المحمص كبنار (رقم ١٩)

عوماريو (رقم ١١) أو شاي الناس مع معلمة صغيرة عن عوماريو (رقم ٢٠)

- أو عوماريو (رقم ١١)

٢٨ القواق

يتم ذلك عن تناول صبراً للأطعمة الحارة وهي هذه الحنجرة يصبح الحنجرة الحار
(ين) أكثر مما ينبغي ورحوا كثر مما ينبغي يحاول الحنجرة الحار من طريق الأضراس في سبعة
صلاية الأضراس (يصح له سبعة ناع) ويمكننا العوز على العديد من الطرق لإعادة صلاية الحنجرة
الحنجرة الحار و حرقان الحنجرة في تناول بعض الحنجرة الحار مع لسمه أو بعض الحنجرة
الحنجرة وقطعة من الحنجرة. وبعض الكا ومن الممكن تكرار ذلك كل ١٥ دقيقة. ومن الأيسر تناول
أحدى هذه المستحضرات مع كمية قليلة من الماء أو الشاي الساخن

٢٩ بحة الصوت

قد تكون بحة الصوت عدة أسباب أخطرها زيادة حدوث سرطانات الأوتار الصوتية وهي عامل

الاتجاه الماكروبيوتي للعلاجات

العلاجات الموضعية:

أفضل طريقة للتعامل مع الالتهاب هي الاستعمال المساحل لماء السطح والماء كماء الرنجيل (رقم ٥٠١) ولوحة القلحاس (رقم ٥٠٢)

- حول كمادة الرنجيل دون ركود موضع الالتهاب وتعمل على تقوية الوظائف الدفاعية والترميمية للالتهاب من طريق تنشيط الدورة الدموية ويهدف السوائل بالاسحة واستعمال كمادة الرنجيل وحدها يعمل على اسراع عملية تكون الالتهاب ولكنه قد يؤدي إلى عملية تكوين شظية جدا للصدمة "القيح"

- تعمل لوحة الضفاس على تفعيل شدة عملية الالتهاب فإذا لوحظ الصدفة القوي. العمل في الالتهاب مستمعا لرقعة للقلحاس على طرده فإذا اردنا بحصيف حده عملية الالتهاب فمساعدة على ذلك لرقعة فهو (رقم ٥٠٦) أو لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) أو لرقعة فول الصويا (رقم ٥٠٧)

٢. العلاجات العامة:

نحسب تناول جميع الأطعمة المتطرفة لاسيما الأطعمة التي تعمل على اصدار حرارة كالبروت والسكريات تناول وجبة غنية بالمعادن على شكل اعشاب البحر وحصى اليانسة

تصدير

لا تنس أن هذه الطريقة هي التعامل مع الالتهاب قد لا تكون كافية بالنسبة إلى بعض الناس. فعندما تكون وظائف أعضاء الأشخاص قد تدمرت بسبب سنوات من الطعام غير السليم، ويحاولون أن يعيدوا عاداتهم الغذائية إلى الأفضل، فيستمرق تطهير أجسامهم وإعادة بناء وظائف أعضائهم وقتاً من الزمن هذه هي بالذات الحال عندما يستمر شخص ما في تناول المضادات الحيوية أو الستيرويدات (مواد شحمية شبيهة بالكوليسترول) لفترة طويلة فإذا صار ذلك الشخص يعاني من التهاب خطير فقد لا تكون علاجاتنا الغذائية الماكروبيوتية التوجه قوية بما يكفي لمساعدة ذلك الشخص، وسيكون من الضروري منع حدوث من طريق أضرار إعطاء دواء أو أي نوع آخر من العلاج.



٣١) المفص المعوي

مفص معوي هو نوبة ألم بالمعدة تأتي في شكل موجات ويكون أصلها في الانقباض لتشنجيه
أحد . ألمعاء ويهدف علاج المفص على المسبب

١. ألمعاء هو في ثلثي سبب المفص انظر الأسماء

٢. سبب المفص عن تناول المأكلة الباردة والمثلجات الباردة

٣. تناول المعكرونة المسطحة المصنوعة على شكل منارص و عصارات وحساء «ميرو» مع «الموسى»

و طبق بيسيبي (رقم ٣١) قد كان لشخص تعاني من المفص شكل منظم فعنده لا تناول سوى

لاطعمة لتأخذه لهذه أسابيع وبعد في وصفات لعلاج الحارح في عب الحالات

٣٢) نوبة حصوة الكلى

انظر امفص الكلوي

٣٣) نقص الحيوية

انظر الحيوية (نقصها)

٣٤) تشنج عضلات الساق

ويسمى كذلك تشنج الليلي) تنجم التقلصات عمومًا عن التوتر الشديد ونشأ التقلص كحركة
رد فعل مضاد لهذا التوتر وله اتجاه اساعي وعندما ملاحظ الامر بعناية فانه يمزق بين العديد من
أنواع تقلصات الساق

١. تنشأ التقلص داخل ريلة «بطقة» الساق على طول المستوى ايراسي للكلية

- ينشأ التقلص خارج رتلة، بطة، الساق على طول المستوى الراسي للمعد

- ينشأ التقلص في موجه رتلة، بطة، الساق على طول المستوى الراسي للمتاه

وأكثر أنواع التقلص شيوعاً هي التقلص المصاحبة لحطوط الطافه في الجسم للكلى والمتاه
وظائف ان المتاه والكلية عصوي احراج فان السب (التي) لتقلص الساق عاتما ما تكس في الاستهلاك
الشديد للموائل (الين)

وأفضل طريقة لعلاج هذه التقلصات هي المانحة اليدوية لا يتم بذلك موضع التقلص لأن ذلك
مؤلم للغاية ولكن قم بعملية التدليك بحاء الموضع المتقلص ووقفه مباشرة ويكون لموضع المتقلص هي
وضع شديد الانقباض ويمكن جعل هذا الموضع أكثر استرخاء من طريق ربط الموضع المحاور اربط
لموضع فوق لتقلص بشدة كما لو كنت تقصص عليه بأحكام ومن المفيد كذلك استعمال المشاف المعموه
في الماء الساخن بالتبادل مع المشاف المفوسه في الماء البارد.

٢٥ آلام الطمث

على كل من تعاني من عسر الطمث ان تناول طعامها على الطريفة الماكروبيوتية
هالنساء الماكروبيوتيات لا يعرف آلام الطمث نحنس على وجه الخصوص الاطعمه الحيوانية ونحسي
طعامك هي معبوزات الدقيق والاطعمه الشديدة الملوحة. ونحسي أكثر الاطعمه الحيوانية تماماً هي
الأسبوع السابق لتاريخ حدوث الحيض

ومن الممكن تخفيف التقلصات عند حدوثها كما يلي

- تناول المشا مع بعض - العوماريو - ملح السمسم (رقم ٢٧) أو - اوم - شوبان (رقم ١١٤) من
مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

- استخدم الوصفات الساحة على الحرء السلي من الامعاء نمد كمادة الملح (رقم ٤١١) هي
الأكثر إلهاده في هذه الحالة.

- تناول حماماً لمنطقة الورق بماء - هيبابو - (رقم ٦٠٣) وكرريه إذا لزم الأمر. وينبغي الاستمرار
في ذلك بانتظام في الأسابيع أو الأشهر التالية لذلك.

- ومن المستحسن دراسة الوخر بالإبر لأنه يخفف تقلصات الطمث.

المريض الى المستشفى ان نحاول السيطرة على النزيف باستخدام بعض العلاجات مبرئية بسيطة

١. العلاجات الخارجية:

١. علينا ثناء معالجه شخص ان يرفده ويرفع راسه قليلا بواسطة

ب - سيعمل الماء المالح لبارد بالانف و ذلك بغمس سح ورفي ا قطعته من لففات القطن في ماء انارد ثم عصرها ثم عسها في الملح ووضعها داخل فتحة الانف التي يرف مع الماء ، هاداً توفّر "الديتي" فمن الافضل عس قطعة النعاس او السح الورفي لمتله فيه لان يسي اكثر فاعله من الملح في وقف النزيف اترك ملح او الدسي داخل الانف من خمس دقائق الى خمس عشر دقيقة

ج - لا نعالج موضع النزيف فقط ، انما عالج المنطقة المجاورة له ايضا

- انقر برقي على قاعدة الجمجمة عن اعلى منطقة الرقبة

- ثم صب مشمشه بارد على هذه المنطقة ، ولقد طلب هذه الطريقة تستخدم على نطاق واسع في الممارسات لشعبيه ، هذا العلاج شعبي في اوروا فكان يشتمل على وضع مصاح على الرقبة وبقاءه في هذا الوضع ولقد كانت الماتج في ذلك الزمن كبره الحجم وبارد النعس وبهذه الدراسات لعلميه الا حديثاً ن اسخدم البرود على على مططه الرقبة بسبب الانقباض الانعكاسي للاوعيه الدمويه بالانف وبسخدم لاطباء الان هذه الخيمية كتفسير لخميه ان تعرض مططه لرشه ليار هوائي بسبب الاصابة بالبرد سهوله وعندما تقصص الاوعيه الدمويه لوجوده في العاء لمحاطي للانف يعلب اظن بان هذا الغشاء قد أصبح أكثر عرضة لاحتراق فيروس اليرود

- ولقد اوصت احدى لطرق لشعبيه الميليدية بالشرق بسحب ثلاث شمرا من مططه مؤجرة لرأس عند اتصال الرقبة بالجمجمة وبمكك تصبر ذلك في طار حاصني (الي) والياح)

٢. العلاجات الداخلية:

علينا ان نجرب حمل دم اكثر ايدج اعلى نحو اكثر سرعة عط المريض ميمه الى ملفقتين صغيرتين من "الوماريو" او ملفقتين الى ثلاث من جوج "الاموشني" او مقلعه من الشعر لمحم والافص أن يكون هذا الشعر من الجنس المعالف

الالام

٢٩

ينبغي أن نضع يدينا على مسيب الالام ونحاول علاجه. ولكن يمكننا نوجه عام أن مهم أن للالام سببان : الانقباض أو التمدد.

- فإذا نسب الألم عن حرط الانقباض فإن الوصعة الدافئة أو الساحة تكون مفيدة

٤١ سم الطفح الجلدي اللبلاي

نادي دي بدء لا يحاول حكة الطفح الجلدي. أحلع ملابس د' غسل بالماء والصابون و احسل للباس هي الأخرى. وعندما يكون الشحص ماكروميوتي لعدة سنوات هل يظهر عنه طفح الجلدي اللبلاي بعد لسه لسم اللبلاي. ويوجد عدة علاجات منزلية تقوم في العلاج الفعال منها

١. قم بغسل اي نوع من الألبسة المجردة غسل الباردة عتيبره د' صنع ب' راحة

٢. قم بغسل اذنك في شغل د' د' و قماء حصر - معقمه اخرىه غسل لسمه لخصه بهد - ماء او صنع د' د'

٣. اعتسل بكثافة ، يوكا - راحة ١٠١٠

٤. صنع ميرو مباشرة على البشرة

٥. صنع التوفو على البشرة مباشرة

٦. ذلك اوراق نبات اذان الحدي المعصورة المينة على الطفح مباشره

٧. استخدمت هذه العلاجات في بلاد مسرى

أور في ساء بلوس غسل البشرة بالماءيل مباشرة لتابع من على د' في سوس

لسرطان لكانوب في مصر ١٠٠ يمكنك لغزو على معنود حصر حرقه لكانوب صنع هذه

الحصراء على البشرة مباشرة

لسرطان ١٠٠ سلق لكانوب كملها في ماء كما يصنع لسان و سحدم ماء لتابع لفسل لسمه

المصانة

٤٢ نوبة الصرع

يمكننا فهم النوبات المرصبة بمسألة كبتاوط مفرط لالحايا المج بسبب تعدد هذه الحايا التي تصعبت على بعضها البعض وتحمز المج على أحداث الومصات العصبية ومن الممكن أحداث هذا النمط المفرط للحايا بعدة طرق

فد تنسب عن تناول لمرط لمرص للاطعمة الشديده (الين) وذلك هو أكثر اسباب بوبات

الصرع

- وقد تؤدي الحراره العاليه (ناع) هي بعض الأحوال ان بوبات الصرع لان الحراره العاليه كذلك تؤدي إلى تمدد خلايا المخ

ويبدو ان بوبات لصرع المنسبه عن سبب (ين) تظهر على نحو (ياع) أكثر نشاطاً وأكثرها شيوعاً هو ما يسمى امراض الشديده او grand mal وهو نوع من الصرع الذي يتم بالانقباض العضلي الشديده والارتعاشات العضليه لتي تحدث على فترات.

وتظهر بوبات الصرع لمنسبه عن سبب (ياع) على نحو (ين) أقل نشاطاً وتتميز العضلات تدريجاً دون ظهور حركات رنغاشيه ولكنها تؤدي إلى حاله من انقباض لايدى والادرع أو المواضع الأخرى المتصله بها



اتجاه الإسفاف الأولي الماكروبيوتك لبوبات الصرع كالتالي

١- الحيلولة دون فنام المريض بايذاء نفسه وخاصه منعه من عص لسانه عن طريق وضع منديل أو عود الطعام بين أسنانه.

٢- الوضوع لموري لماشف بارده على قمة برأس وعلى منطقه الرقبه وسيعمل ذلك على تبريد المخ ووصول الدم إليه ومن ثم تأخذ خلايا المخ في الانقباض

٣- تدليك أصابع القدم وشدها بقوة خاصه الكبرى منها

٤- اذا بدا ان المصاب أكثر (ياع) مؤدياً إلى وضع شديد الانبطاق بالنسبه للأيدى أو الأذرع أو ما شابه فيمكنك إعطاء المريض هيجر أو قدحين من عصير التفاح الساحر و مسروب الصل المسروم اترك ملعقتي سمره من لدانكون المفروم تملئ بهدوء في الماء الساحر لدقيقة أو اثنتين مع تقليل حداً من الرنجيل وعده بمصط من صلصه صويا النماري. وضع كذلك المناشف لساحنه على مبصقه المراه

٤٣ التهاب الحلق (انظر ألم الحلق)

٤٤ الشظية

حاون ازاله الشظية بمنقط صغير .وهد تصطر الى فتح التشره فوق نهايه الشظية ومن المحكن الميام بذلك باستخدام طرف ابرة .وان لم يكن في المستطاع اسحرج الشظية بهذه الصريقة فاستخدم برقة مصبوعة من رنع ثمره أو موشى معصوره وسحجول ذلك دون حدوث التهاب وقد يعمل على تسهيل ستخراج الشظية

٤٥ الوثاء والالتواء

عند تحريك إحدى العصابات إلى أحد من الحد المعادي للحركة يحدث ثوث أو الالتواء قم على الصور بعمل لرقعة لقلناس (رقم ٥٠٢) أو لرقعه بوفو (٥٠٦) وإن لم يكن ذلك متاحا فاستخدم لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) وسحجول ذلك دون حدوث تورم ولساعده إلى التعجيل بالشفاء فإذا حدث التورم بالعمل عندها من الضروري استخدام لرقعة لحنطة السوداء (رقم ٥١٥) أو كمادات الرنجيل (رقم ٥٠١) متنوعة بلرقة الفلقاس ولرقة الكلوروفيل ومن المفضل جداً كذلك استخدام برقة مصبوعة من دقيق لقمح مخلوطاً بأوراق لصمصاف لعمل كمادات باردة مع لسائل الناتج عن على ورق الصمصاف

٤٦ نزيف المعدة

عادة ما يكون نزيف المعدة خطيراً ويحتاج إلى رعاية طبية ولكنك تحاول تقليل النزيف إلى حدّ الأدنى بالطرق التالية

١. العلاجات الداخلية:

تناول دسيتي (ثلث ملعقة صغيرة مع كل وجبة) أو الفومازيو (ملعقة صغيرة) مع تقليل من الماء الساخن أو البارد ومن الممكن تكرار تناول ذلك كل عشرين دقيقة لعدة مرات فقط ويؤدي ذلك سريعاً إلى جعل الدم أكثر (يانج) مما يمكنه من التجلط بشكل أيسر (وتجلط الدم عملية (يانج)) ويؤدي ذلك



من خصائص شعيرب الدمويه ومنه ينطو سريف ومن لهم حد عطاء المريض لعين من ما و
الشيء او اي مسائل كلما امكن حتى يتوقف المريض

٢. العلاجات الظاهرية

سعي وضع الكمادات للصلصات بارده على منطقة المعدة فاد كل اسرف سريه حد
تستخدم كماد منج و رقه بقره رقه ١٥ الى ٢٠ من دالريض في مستمن

٤٧ تقلصات المعدة

عم من تقلص حركه الباع السدفع نحو ثركر فان شده عاده ما تستثار بشاول اصمعه (ين)
سريه عاده بادل طعمه سريه (الباع) جايه فستكيش عده ككل ولكن التقلصات لا تحدث
- من عدهما بشاول اصمعه سريه (الباع) ون يحدث تقلصات الا في لعصو لتسع اس عده
سببائه لعصه اس (قوه) ومن ممكن تفسير استنص كعهد مؤوم بموم به لعصو لاسباده وضعه
الاصلي

لاتعاه الماكروبيوتي لعلاح تقلصات المعدة بوصف كالتالي

١. العلاجات الداخلية.

ممكنه عن طريق اعطاء المريض مشروب ساخن كصحن من موماروشاي الناسا (رقم ٧٧)
او اوم - شو - بان (رقم ١١٤) لمحاولة تحليل عمية اتساخ المعدة ومن ثم يقضي فوراً على عامل (التي)
القوي المسبب للتقلص

شارع شارع - صصه صوبيا سعادى سدرت دافنا وكذلك ببيد شرب معلي الحثيره

٢. العلاجات الخارجية:

- يودي وضع مناشف ساخنة على المعدة من اسرحاها ومن ثم يقل تكرار التقلصات وتصبح قل
ايلاًماً
- من لمصد علاج حطلود نطاقه للمعه بعلام لشياسو من طريق لوجر بالانر عده مسوى صانع
القدمين او خارج الساق.
- من المفيد وضع المناشف الساخنة على اصابع القدم.

٤٨ السكتة (نزيف المخ)

كلمة «سكتة» هي الاسم تشيع للسكتة الدماغية، والسكتة الدماغية هي فقدان إحساس لمخاي أو عجز لحسم المرتبط بالحالة المرضية لمخ أكبر أسباب السكتة دموياً هو نزيف المخ، وهو نزيف من وعاء دموي ممزق في أسطحه مخ، وقد ينجم نضاً عن عاقبة داخل لوعاء دموي بسبب وجود تجمع دموي يسمى «خثرة» عندما تتكون الخثرة داخل المخ وتسمى «انسداد» عندما يكون في موضع آخر (كالقلب) وتنتقل إلى المخ من طريق مجرى الدم.

ليس شخيص السكتة الدماغية و سببها سهلاً بالنسبة للأشخاص العاديين ومن الشائع الاعتماد أن الأشخاص المصابين بالسكتة الدماغية هم من المصابين بالتشمع الكولي.

عند عدم توقف نزيف المخ تلقائياً أو إذا لم يملح حد في نقاهة فقد يؤدي إلى الوفاة ويسبب عيلاً حتى يوقف النزيف أن يفهم سببه، وسبب محتمل لما ناقشناه بحث عنوان «نزيف الأرب» اتساع مقرط (حالة نبي) للأوعية الدموية بالمخ.

الانجاء الماكروسيوتي لعلاج السكتة

١- نحاول أولاً حل هذه لأوعية لدموية لـ حلية العميقة لموضع منخفضة ومن الممكن أن يحدث عن طريق وضع لرقعة باردة، وكثير ما سبب في هذه الحالة هو رقة نوفي (رقم ٦ ٥) فـ كـ لرقعة توفو أكثر برودة مما ينبغي فيمكنك خلطها بالحصار المصنوعة كنزلة الأورق (كالكرت واللب) لـ سببه ٥٠٪ لكل منهما هذا لم يعرف على وجه الدقة موضع النزيف فعلياً تعطية مطبوعة أعلى الرأس بكافها بهذه الرقعة بما في ذلك المنطقة بوقعة حلف على الأذن والحنجرة والرقبة أنزل هذه الرقعة في موضعها بصمادة من المطر كقطعة من قماش الجس لا سيعمل الصوف أو أي مادة صناعية لهذا لعرض لأنها لا تسمح للهواء بالتحرر ومن ثم يؤدي إلى تسحب المخ مما يؤدي إلى مزيد من اتساع للأوعية الدموية وعندما تصبح لرقعة نوفي ساخنة ينبغي ستن لها فوراً بحري باردة ومن الممكن حدوث ذلك بسبب مصاحبة الحرارة للسكتة في الغالب.

٢- عادة ما يعاني المصابون بالسكتة الدماغية من لإسكات المرض وسبب هذه الحالة من عملية الإهرز تكون عسيرة وتجه المواد الشديدة إلى أعلى مما يؤدي إلى اتساع منطقة المخ ومن ثم فعلياً سواء كان المريض واعياً أم فاقداً للوعي أن يقوم بعمل حقنة شرجية بماء دافئ (في درجة حرارة الجسم)، ومن المحتمل أن تكون بالماء المالح دي المذاق الشبيه بماء المحيط عبر لحاده لا تستخدم الماء العذب في هذه الحالة حيث يعمل إلى حمل الأمعاء (أكثر ين).



٣. إذا كان المصاب يستطيع تناول الطعام وشراب ما عظمه كمية قليلة من مشروب (يانغ) مثل البهار أو سكر اسنانا (رقم ١٢) أو د شوبن (رقم ١١١) أو لاوم شو كورو (رقم ٢٤٥) ويبقى سحرًا هذا العلاج لمدة عام وعدم يعود الشخص لوعيه مرة أخرى فيمكنه بدء في تناول ما يلي من وحيات

لزر سبعة أو وحيه الشوفين وحباء، صبرو، سج، ولكن لا تجعل هذه لوحات تحبوى على كثير من ماء، حيث يعين ماء، بلارتفاع في الحسد ولد ينبغي أن يكون لهذه الوحات هو م كتف .

لا يسط لمريض القول (لن) كمون بصويا أو لفاصولياء، الترفيعه و لفاصولياء .

استخدم الملح ولكن بقله، إذا ينبغي ألا يؤدي استخدامه إلى العطش .

ويصنع شاي أحيد في هذه الحالة من الحدور المشاكة لحدرباب اللوس (رقم ٢٢٣) هرم هذه الأجراء حتى تصبح باعامة واعيا حتى تصير شايًا

٤٩ ابتلاع شيء ما

إذا ابتلع شخص ما مسمارًا أو شيء آخر مشدبة يحذر نه بعبه على النحو التالي

تناول كمية كبيرة من البطاطا أو الليم (نوع من البطاطا) دون المصع كثيراً

سؤال: الموشية الملهو قد يساعد

و حط الدقيق الأبيض مع ماء الساحل صبعة على شكل كرات لالابية و تلع اثنين و ثلاثة

منها

وعندما تتم تعطية الشيء المبلوع تتجمله الأمعاء دون حدوث أضرار.

٥٠ التورم

هناك العديد من أسباب التورم ولذا فمن المميز وصف الاتجاه العام.

عندما تكون الكدمات هي سبب التورم: انظر الوثاء والالتواء ..

عندما يكون تراكم السوائل في أحد تجاويف الجسم كالتجويف المعوي فاستخدم لصقات الحنطة السوداء

عندما يكون التورم عبارة عن تراكم غير مؤلم للسوائل حول الأقدام أو أسفل الساق فهو يسمى

مبدأ «استشفاء» عندما يكون الاستشفاء في كلبا المدعى أو الساقى فعاده ما يكون «السبب مشكلات بالكلية أو ضعف القلب» يعني تمخيص سبب مرض العضو المصاب بدلاً من علاج أعراض الاستشفاء وعادة ما يوضح حدوث الاستشفاء في قدم أو ساق واحدة، وجود مشكلة واحدة من العدد للمعاوية واحبانا يكون علامة على سرطان في الغدد اللعابية

٥١ آلام الحلق

قم بعمل غرغرة للحلق بماء فاتر مالح أو شاي «الباشا» المالح. صبح كمادات الترجيل على الحلق متبوعة بلطف «المفاس»

٥٢ التعب (الإجهاد)

بعد تعب المرمى بوجه عام أحد أعراض حالة حموضة الدم المسببة عن الإفراط في تناول الأطعمة شديدة الحار أو شديدة البارد (الباح) ومن الممكن علاج هذا النوع من التعب من طريق
- «ومبوشي» (رقم ١١١) أو شاي الأوموشي» (رقم ١١٩) أو حساء «الأوموشي» (رقم ١١٦).
- شاي «الباشا» (رقم ٢٠١) أو «تشاري الباشا» (رقم ٢٠٦) أو «عوماريو» (رقم ٢٠٧).
أو «وم - شو - نان» (رقم ١١٤).
- «عوماريو» (رقم ١٠١).

استخدم هذه الوجبات بكميات معدلة لمدة يومي بحسب تقويم اسلوبك في تناول الوجبات وقد يُظهر التعب في فترة الطهيرة الحاجة إلى تناول مزيد من الطعام الحلو حاول أن تتناول المزيد من الحصى حلو المذاق كالحار والبصل والحرر الأبيض والبطيخ والمفوف وتناول كذلك غسل الأذن أو منقوع الشعير أو «أماساكي» أو الفاكهة المطهية.

٥٣ ألم الأسنان

للتخلص عادة من ألم الأسنان يلجأ الناس في معظم الأحيان إلى طبيب الأسنان ولكن من الممكن حمص لألم أو القضاء عليه دون الحاجة إلى استخدام الأسبرين وحلافة وقد يكون من الضروري



استخدام العلاجات الماكروبيوتية لتحقيق النجاح في التخلص من الالام وقد أثبتت حاصه عند استخدام الوصفات الباردة أو الساخنة أن بعض الالم الأسنان يزول باستعمال إحدى هذه الوصفات، فيما ترداد أنواع أخرى مع الوصفة نفسها

١. قد تنوء حالة الالم لماح من عممية التهاب حادة تنسم بأسحوبة والتورم مع استعمال وصفات ساحبه. وعندما تكون قد صبحت ماكروبيوتيه لمنزلة مستلحظ أن هذه لمشكلات الحادة لا تحدث إلا بعد تناول أشبه كالسكر والاييس كريم و«شوكولا» والموكه وعصير الموكه ومشروبات الباردة ولوبيل وما شابه

أ. العلاج الخارجي:

- من الممكن وضع كمادة أو لرقعة مبردة على الوجنة

- ينبغي غسل المم بماء الملح البارد

ب. العلاج الداخلي:

تناول بعض «الفوماريو» (رقم ١٠١) أو «فوماريو - باشا» (رقم ٢٠٧) أو «تماري باشا» (رقم ٢٠٦) أو «مترس من حوخ» «أومبوشي» لمدة أيام. تناول كدلتك حساء «الميسو»

٢. عادة ما يتم علاج الأسنان غير لمتير بالسحوبة و التورم من طريق الوصفات الساخنة بماعلية. ويكون السن في هذه الحالة بخرة والعصب مكشوعاً

أ. العلاج الخارجي:

- كمادة الرجبيل (رقم ٥٠١) أو كمادة الملح (رقم ٥١١) على الوجنة.

- غسل المم بده طويلة بالماء الدافئ المالح أو بماء رماد الحشب (رقم ٧٠٥)

- صغ دنتي (رقم ٨١٢) على لس وعلى منطقة اللثة المحيطة به. أو صغ ريت القرميل على السن مباشرة اعمس قطعة من القطن في ريت القرميل وصعده في السن المحوكة والقرميل هو برعم رهرة نبات الالم (وهو نبات عطري) اسمه العلمي (أيوجينا كاريوفيلاي (Eugenia Caryophyllus)

ب. العلاج الداخلي:

- تناول «الفوماريو» أو «الفوماريو - باشا» أو «تماري باشا» أو حوخ «أومبوشي».

- تناول بدور السمسم البنية أو قم بعلي ملعقة كبيرة من بدور السمسم البنية بصف المطحونة علماً خفياً، لمدة خمس دقائق في فنان من الماء واشرب ذلك مع أكل ابيدور بمد أن تبرد.

٥٤ نزيل الرحم

من الممكن إيقاف نزيل الرحم المستمر بعد ولادة من طريق شدة القليل من يوديد شعير البشرى المصنع (من المفصل أن يكون الشعر من لحنة، مخالف)، ولقد تم بيان أن حبس في دس في لفصل الثاني من الجزء الأول كذلك بين أير الصنوبر، أو أير في الضفصاف و ورق السامو شعاعه انصا حفف وراق هذه الساتات من طريق بحمصها، وهم ينفها لتصنع منها ساد

٥٥ الإفرازات المهبلية

يرجع هذا العرض الشائع الحدوث بشكل أساسي إلى الصريقة الحديثة في الأكل وبعدهم أساساً عن استهلاك منتجات الألبان ويحدث الإفرازات المهبلية بين النساء الماكروبيوتيات رغم أنها مكرره تحدث مع البدء بانتعاد المنحى الماكروبيوتي يبدأ الإفرازات في الزيادة في ذلك الوقت أو قد تبدأ بعد أن كانت غير موجودة من قبل ويوضح ذلك أن الجسم يقوم بنفس نفسه من تتركبات لمدمعه ويوقف جميع الإفرازات المهبلية بعد ممارسة المنحى الماكروبيوتي لفترة وبعد لتخلص من سائل جميع منتجات الألبان والأطعمة المحتوية على تريبوت والدهون ومنتجات لدقية والأطعمة الأخرى المتاحة للأفرازات الحاطية، تساعد العلاجات التالية في إيقاف الإفرازات المهبلية

١. حمام لوزك لساحن يسمى تحصر السائل الخاص بهذا الحمام بالأور في المحففة ماء هيدرو (رقم ٦٣) قومي علي باقتن أو ثلاث من الأور في المحففة (هيا) لعشرين دقيقة في ٣ ليتر من ماء ويمكنك صافه منج البحر أو كومبو وكلاهما لى ذلك صنى هذا الماء داخل حوض صغير واسمي حصة أخرى من ملح البحر امكتني من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة في هذا الحمام لساحن مع غسل منطقة أسفل الأمعاء فقط فإن لم يستطع الحصول على الأوراق المحففة فيمكنك استعمال الماء اساحن الذي يديده عده حضنات من ملح لبحر لهذا الحمام (حمام ماء الملح لساحن رقم ٦٠٥)

٢. ينبغي عمل لتصح المهلى بعد أحد الحمام مباشرة يمكنك لاحتياار بين عده انواع من الموائل قومي بتخصير ما تقرب من ليتر من حمام النصح

- شاي البينشا، المالح (رقم ٧٠٢)

- شاي البينشا المصاف إليه ملح البحر بأقصى كمية يمكنك حملها بين عصيرك وعصير نصف



ليمونة او عسقة صفراء من حل الارر اسعدي هذا السائل في درجة حرارة الجسم

ماء هيباء (رقم ٧٠٣)

فومي علي السابات الحشيه كثيره لاوراق مع الكوميو ورسجي ماء واصفي الملح.

ماء لوكورم الملح.

عصير وموشى فومي علي اللب المقصور لثلاث ثمار من الحوح لمدة ٢٠ دقيقة لا تسمى نه

بسمي برسح هذه السوائل قبل استعمالها، ويبيعي كذلك تبريدها عند درجة حرارة الجسم اسعدي

هذا العلاج حمام الورك مبيوعا بالنصح) لحمسة أيام الى اسبوعين (بتوسط ١٠٠٧ أيام) واستمري

في استخدامه مرة كل اسبوعين أو كل شهر

٣. وهالك إمكايه أخرى للعلاج وهي استخدام صمام (سدادة قطنية) لرنجيل. الريث، احلطي

بعضاً من ريث السمسم مع ربع فنجان إلى نصف فنجان من العصير المستخلص من الرنجيل المبشور

انقي صماماً (سدادة قطنية) مهيبة في هذا الحليط وادخله الى المهبل وانركه في موضعه لمدة

ساعة. ثم فومي بشطف المهبل بأحد السوائل السالمة الذكر. فإذا سب حليط الرنجيل، أثريت تهيحاً

فقط كمية الرنجيل هي المداية ثم ارفعها تدريجاً، كرري هذا العلاج مرة كل يوم ولمدة أربعة إلى ستة

أيام

فقد الحيوية

٥٦

رغم أن فقد الحيوية له عدة أسباب، فإن أغلب الحالات هي:

- سوء الهضم الذي ينتج عنه فقر الدم أو سوء التغذية

- الإفراط في استهلاك الأطعمة المملحة.

ومن الممكن تجربة العلاجات التالية

- ضع كمادة الرنجيل (رقم ٥٠١) على الأمعاء.

- تناول حساء ميرو مع الموشى، او مشروب ميرو - الكراث الأندلسي (رقم ٢٢٠)

- تناول مريداً من مساعدات الهضم كالمقبلات والأطعمة المخمرة - أوم شو كورو (رقم ٢٤٥) أو

أوم - شو - يان مع الرنجيل (رقم ١١٤).

- استخدم مريداً من التهمبة، أو سبتان، أو السمك.

- قم بتحضير قول الصويا مع الكوميو (رقم ١١).

- تناول سمك الشبوط (رقم ٤٦).

- تناول نكا (رقم ١٠٥) كيهار.

شاي جذور الهندباء النويه (رقم ٢٢٦) أو شاي بذور الأرفطيون (نات شاتك) (رقم ٢٢٤) أو شاي نبات أزدان لحدي الستاني (رقم ٤٠٢).
- وعندما يصبح أن السبب هو الإفراط في تناول الأطعمة المالحه فتناول المبرد من المتنوعات كالسلطة الطارحة والموكة وعصير المواكه

٥٧ القياء انظر العنبر

بصط على حزمة الأديس ونشد تقاط وراء الأذن

٥٨ الضعف

انظر فقد الحيوية

٥٩ الديدان

١. حاول صوب وجبة الافطار والعشاء، وعندما تبدأ بالشعور بالجوع فعلياً، تناول حصه واحدة من الأزر الشيه (اترك الأزر في القم ليتشبع بالريق قبل أن تحاول مصغه) ونصف حبة من البذور النينه (بدور اليفطين وبدور دواز تشمس) ونصف حصه من الصل العي أو الكراث الاندلسي أو النوم. استظر ساعتين أحريين قبل تناول هذه الوجبه الماكروبيوتك العاديه، تناول ذلك لثلاثة ايام على التوالي وكرره من أسبوع إلى عشرة أيام لاحقاً

٢. تناول حبق الراعي، موتشي (رقم ٢٧) والحنطة السوداء. ويمكنك تناول لحنة السوداء كمسوا، أو عمل عينة من دقيق الحنطة السوداء على هيئة كرات وتناولها سته

٣. أنواع معينة من الشاي، وشاي حبق الراعي (رقم ٢٢٩) أو شاي الأقحوان (رقم ٢٢١) أو شاي أعشاب بحر كورسيكا (رقم ٢٤١) وشاي أعشاب بحر كورسيكا أكثر مائدة للأطمال.

٤. بزر يقطين، حقة ماء وسكر ثم حقة ماء وملح.



٦٠ الزكام واهراز البلغم والتهاب اللوزتين

تتم معالجة كوفيد بكونها مرضاً يتم وضعها على النار بعد أن يتم وضع نصف حبة وليموني في قنينة مع قشر من سائل كوروناميد ويطبخهم ثم يصفى ثم يضاف على النار ويحرك حتى يعلو المربج ويصبح شامخاً ثم يرفعه ويشرب فائداً

وصفة حرج للزكام والسعال: يرفو ملعقة كوروناميد + بودرة اللوزين يصفى بخلطته لسانه يصفى كوروناميد على النار ثم يتركه حتى يصفى ثم يصفى ملعقة من بودرة اللوزين ويحرك حتى يصفى ثم يرفعه

- للزكام الأومبوشي (مصاد حيوي) تؤخذ منه ملعقة واحدة يومياً

٦١ التهاب ووجع المفاصل

لأن التهاب المفاصل يقوم بتدمير فضاء من الأجزاء الكامل مع السائل من ركب سميكت حتى يصبح لونه ذهبياً يتم وضعه على النار حتى يعلو يصفى القليل من ملح البحر يتركه على نار هادئة حتى يصبح لونه ذهبياً وحتى يصفى حواشي يصفى القدر يمكن تناوله مع الأومبوشي يصفى

لوجع المفاصل يمكن سحبه كمادة الريحانيل رهم (٥٠٠) سي يصفى العديد من أنواع الألام العادية مثل الألام الروماتيزم والتهاب المفاصل



تنظيف الأذنين بالشمع

٦٢

مقطع الأذن



يؤدي شمع الأذن عملاً قيراشاً وحسب فعل منصاص الصوت (مفعول المدحنة) وحركة اللهب تؤدي إلى اهتزاز الهواء في شمعة الأذن، مولداً مفعول الرسالة على طبلة الأذن.

بسبب ذلك شعور مبعث من الدهن، وسور الصعق في الأذنين والحيين والحيوب، به شعور ممكن ونافع في ألم الأذن والصداغ (صحيح حلبة وش الأذن) والكرب والعصبية إن هذه الموائد قد استشعرت طولال خمس عشرة سنة من التعارب، وتم تأكيدها من قبل الألف الأطباء في إرجاء الكون كانه

إن هذا المفعول التميراني يظهر غالباً بعد العلاج كملطف ومهدئ وبخاصة للضعف والأثم اللذين يصيبان منطقة الأذن والراس

بسبب العلاج بضا، وعلى نحو تلقائي، تحرير النفس الأنفي، حتى ولو كان الأنف مسدداً قبل العلاج لاحقاً، تؤدي العملية بكاملها إلى استرخاء رائع، وشعور عميق بالأمان والسعادة، لئلا يشعربه الإنسان



يبلغ طول شمعات الأذن حوالي ٢٢ سم ورمس شتعال براوح بين ١٠ ١٢ دقيقة يستعمل شمعات الأذن وهي مشتتلة، احترس من حطر امتداد النار

لا اعتبار أبس أمسه لا تنصح أبداً القيام بمعالجة نفسك بنفسك إن ذلك يجب أن يتم من قبل شخص آخر

إن ذلك يؤمن سلامتك خلال المعالجة ويتيح لك استرخاء عميقاً. قبل أن تبدأ صغ هي متاولك كوباً من الماء من أجل لقيام بإطماء شمعة الأذن عند اللزوم



هل تشكو من أمراض مرممة أو حادة؟ هل تظن أن المعالجة بشمع الأذن قد لا تصلح لك؟ هي هذه الحالة يجب أن تلجأ إلى إحصائي بالمعالجة بأي ثم إيشير عليك بما يجب فعله وشكل خاص. لا ننصح إطلاقاً باستعمال شمعة الأذن هي حنل ثقب طبلة الأذن أو هي حال عرس نبوب نصح الطيلة وينطبق الشيء نفسه عند الإصابة بجميع أنواع التهابات الأذن. أو لأمراض الحدية داخل الأذن أو حولها.

وفي أحيان عديدة تم إبراد تعاملات أرحية (حساسية) تجاه بعض المؤمات ينحد ذلك شكل حنل عصوي يمكن إزالته بواسطة قطرة أذن ملائمة. إن المعالجة بشمع الأذن هي على مسؤوليت الشخص فادا اتبعت لتعليمات بدقة وعناية كان التطبيق سهلاً وأمناً

التحضير: قبل أن تبدأ العمل على إيجاد جو من الاسترخاء إن شيئاً من الموسيقى الهادئة والريوت العظمية تقوم بذلك خير قيام

سوف تعتبر المعالجة بشمع الأذن على نحو أشد إذا احتطت بعينك معمصتي يجب أن تكون الحجرة حالية من أي تيار هوائي لكي يتم اشتعال الشمعة ببطء استعمال عطاءاً للحماط على دفع جسمك ثم اضبط على أحد جنيبك متخذاً وضعاً مريحاً.

اجعل رأسك على وسادة على نحو نصير فيه القناة لسمعية هي وضع عمودي إن حدوث نيار كهربائي في العرفة خلال اشتعال شمعة الأذن. يمكن أن تؤدي إلى أن بعض جسميات الزماد غير الحار تحدث فرقعات بجوار شمعة الأذن. ولكي يصار إلى الحفاظ على شمرك وفيابك، يحسن يزمنك أن يضع غطاء حول السطح المالح



الاصاءه عندما يتم لتحصيرت يحبس ,ميكال لو
حائث على نحو مريح

علله ذلك ان يصبي لسمعه من حائنها لذي لا يحس
ماده مكنونه ثم صاع اطراف عبر لسمعن برقي داخل نظره
الحارحي للنساء السمععه

نصار الى تحريف ضوء الشمعه بقله ويسره الى ان يتم
احكام اعلاق لقناه وتكون شمعه لال في موضعها عندما يبدأ
سماع لمرقعة المريحه ومسهسة اللهب



خلال عمليه تكامنها يقوم ,ميكال تركيز سمعه الال
في مكانها بناد ويعبر على ان يكون السعرا بما بعد من
الهب

الاحتراق الى الاسفل من لصوري ديم صام
شمعه لال من لطرف عبر احامل لمده مكنونه ابو حه
لمرشح الامان لا سرب شمعه حتى ينطفئ , بل سرب على
لاكثر حتى يصل الاحتراق الى السم فوق لحط لاجمر



حرك برقي مما يعنى من سمعه لال باصيته في قدح
الماء الموجوده الى حوار

عالج كلنا الادنين . يصصح شكل عام ان يصار الى
معالجه كلنا الادنين ,لواحدة بعد الاخرى ,كل واحده منها
شمعه ان خاصه بها بعد ذلك , يصار الى ازالة المتخلف من
المو د المتكثمة والمترسبه على شعيرات الال

الخزن : حاول ان تحرر شمع الال داخل كيمس محكم
الإعلاق عازل للهواء وفي مكان خاف وبارد

شكر خاص

الحمد لله كل من أسهم وشارك في أي جهد إنساني أدى إلى ظهور هذا الكتاب بحلته الجديدة واحص بالشكر تلك «الجندي المجهول» التي أثرت أن تتواری تواصعا.







صِيْدَلِيَّةُ الْمَنْزَلِ

يشتمل هذا الكتاب على رؤية ماكروبيوتية للأمراض والعلاجات المتوافرة في حياتنا اليومية من أطعمة ومشروبات وكمادات وغصارات واستحمامات .. بالإضافة إلى إرشادنا إلى أفضل الطرق لحياة صحية وغذائية سليمة. إنه كتاب «عملي»، يناقش هذه المستحضرات المنزلية، وكيف يتم استعمالها، ويُفسر لك «كيف» و«لماذا» هي مفيدة وسهلة التحضير في المنزل. هذه المستحضرات جميعها فعالة ومعقولة الثمن وفي متناول جميع أفراد العائلة، وليس لها أي مفعول جانبي. كما أنها أساسية، من جهة تحضيرها وتطبيقها، لمبدأ الماكروبيوتك الأساسي «الين» و«اليانغ».

إن هذا الدليل التطبيقي الصغير الذي حرره د. فان كوفنبرغ، قد نال شعبية كبيرة وحاز على اهتمام المعلم الأول ميشيو كوشي المغد الأساسي لهذه المادة. وهو لا يطمح أن يكون دراسة نظرية، موجهة إلى المجتمعات الأكاديمية، بل إنه يتوجه قبل كل شيء إلى كل أفراد المجتمع الأصحاء منهم والذين يرغبون في المحافظة على صحتهم انطلاقاً من النظام الغذائي الشامل، وإلى المرضى الذين يبحثون عن بديل منطقي ومأمون للعواقب وباعت على الشعور بالأمن والأمل ليستبدلوا معاناتهم بالصحة. وقد تم إغناء هذه المادة الرائعة بالصور التوضيحية اللازمة، كما قمنا بالتصوير الفوتوغرافي لعظم المواد الغذائية غير المعروفة في عالمنا العربي.

الناشر



والخيال

للطباعة والنشر والتوزيع

بنية يعقوبيان - بلوك ب طابق ٢ - شارع الكويت - المنارة - بيروت ٢٠٣٦ ٢٣٠٨
لبنان - تلفاكس: ٧٤٠١١١ - ٠٠٩٦١١ E-Mail: alkhayal@inco.com.lb



* 010184 *